



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования  
**«Планета детства «Лада»**  
(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

**ПРИНЯТА**

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 08.06.26 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор АНО

О.Б. Корабельникова

введена в действие приказом № 264-7 от 25 ИЮН 2026 г.



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

**Возраст обучающихся: 5-6 лет**

**Объем: 46 часов**

**Срок реализации: 1 год**

**Авторы – составители:**

Абинова Г.А.,

Татаринцева Л.В.

Тольятти, 2026

## Оглавление

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....      | 3  |
| 2. Учебный план.....               | 9  |
| 3. Календарный учебный график..... | 12 |
| 4. Содержание программы.....       | 12 |
| 5. Воспитание.....                 | 78 |
| 6. Планируемые результаты.....     | 79 |
| 7. Ресурсное обеспечение.....      | 91 |
| 8. Список литературы.....          | 92 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа **«Юный гимнаст – первые шаги»** ориентирована на работу с детьми в области **физического развития**, с интеграцией задач **социально-коммуникативного** и **познавательного развития** и направлена на решение задач личностного развития, творческого развития, укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.
2. Программа соответствует **физкультурно - спортивной направленности**.
3. **При разработке программы учтены требования следующих документов:**
  - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  - Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022 г.)
  - Приказ Министерства спорта РФ от 27 октября 2017 г. №935 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».
  - Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» (письмо № АБ-254/06 от 23.01.2026 Министерства просвещения Российской Федерации)
  - Санитарно-эпидемиологические требования. СП 2.4.2.4283-26 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19).

## 4. Программа предусматривает основной формой проведения занятий - 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.

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).

**5. Цель программы:** создание условий для оздоровления и привлечения детей к занятиям физическими упражнениями, развитие физических качеств и двигательных способностей ребенка средствами спортивной гимнастики. Знакомство дошкольников со спортивной дисциплиной – спортивная гимнастика.

## 6. Задачи программы.

При разработке программы обеспечена разноуровневость задач и содержания и возможность получения детьми дополнительного образования независимо от способностей и уровня общего развития. Предполагает реализацию разных уровней сложности содержания и технологию его реализации, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из потенциальных участников программы.

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания / Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стартовый                 | <p><i>Ознакомление детей с новыми движениями и двигательными действиями спортивной гимнастики</i></p> <p>Задачи:</p> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>закреплять знания</b> о терминологии в спортивной гимнастике, формировать основы техники гимнастических упражнений на снарядах; дать первоначальные представления о спортивной гимнастике для детей;</li></ul> <p><b>*расширять представления</b> 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> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>соразмерное развитие</b> физических качеств: (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия);</li><li>- <b>развитие</b> творческой активности путем создания собственных упражнений на основе вариации и импровизации движений.</li></ul> |
| Базовый                   | <p><i>Развитие физических способностей каждого дошкольника в соответствии с его возможностями психофизическими особенностями</i></p> <p>Задачи:</p> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>дать знания</b> о спортивной гимнастике, как об известном виде спорта в нашей стране;</li><li>• <b>формировать умения</b> выполнять основные виды движений спортивной гимнастики, предусмотренные программой для детей старшей группы;</li></ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>развивать</b> основы техники выполнения упражнений на снарядах;</li><li>• <b>формировать</b> умения безопасного отношения к выполнению упражнений.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Углубленный               | <p><i>Развитие двигательных способностей ребенка средствами спортивной гимнастики; развитие творческих способностей у старших дошкольников в процессе освоения упражнений спортивной гимнастики</i></p> <p>Задачи:</p> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>формировать умения</b> творчески подходить к выполнению упражнений спортивной гимнастики, качественно и красиво;</li></ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>развивать умение</b> оценивать результат своей деятельности и деятельности сверстников; находить ошибки у себя и своих друзей;</li><li>• <b>способствовать</b> развитию мотивации успеха и достижений;</li><li>• <b>пробуждать</b> в детях потребность в дальнейшем продвижении в спорте.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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.

**7. Возраст детей,** на которых рассчитана программа - адресатом программы являются дети младшего дошкольного возраста (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.

## **8. Актуальность программы.**

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.

## **9. Педагогическая целесообразность программы.**

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.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Юный гимнаст» учитывались основные принципы физического воспитания:

*Принцип систематичности и последовательности.* Для полноценного физического развития необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

*Принцип индивидуально-дифференцированного подхода,* учитывающий возрастно-половые возможности, индивидуальные и психофизические особенности воспитанников.

*Принцип оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать состояние здоровья, возраст детей, их физическую подготовку, степень утомления и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

*Принцип гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослыми и сверстниками.

*Принцип наглядности и активности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения.

Тестовые задания для детей старшей группы соответствуют возрастным требованиям, и не имеют противопоказаний для детей по состоянию здоровья, допущенных к соревнованиям.

## **10. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме.**

Деятельность по программе осуществляется с детьми 5-6 лет в очной форме по подгруппам (до 10-12 чел.), рассчитана на 1 год – с 1 сентября по 31 августа 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.

## **11. Основными ожидаемыми результатами реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:**

- наличие интереса детей к спортивной гимнастике;
- наличие мотивации к двигательной деятельности, занятию спортом;

- знание элементарной терминологии в данном виде спорта и упражнений, входящих в программу по спортивной гимнастике;
- средний и высокий уровень развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, развитие равновесия.

#### **Дети должны знать:**

- отдельные виды упражнений спортивной гимнастики;
- названия снарядов;
- элементарные сведения об организме человека.

#### **Дети должны уметь:**

- ходить строевым шагом;
- выполнять самостоятельно дыхательные упражнения;
- бегать на ускорение на дистанцию 10м, 20м, 30м;
- прыгать в длину с места;
- выполнять силовые упражнения: подтягивание на турнике – 10 раз (мальчики), 7 раз (девочки); махи на турнике в висе (по 10 раз);
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения (полушпагат, шпагат, мост; наклоны на скамейке);
- выполнять двигательные действия под музыкальное сопровождение;
- взаимодействовать в коллективе сверстников.
- смело использовать спортивные снаряды, соблюдая при этом технику безопасности;
- быть активными, самостоятельными, инициативными, проявлять интерес к занятиям спортивной гимнастикой.

Оценка эффективности усвоения программного материала происходит во время экспресс – мониторинга и наблюдения во время участия детей во внутренних соревнованиях в детском саду и во время участия детей в городских соревнованиях по спортивной гимнастике.

**12. Формами определения итогов реализации программы является мониторинг и наблюдения во время участия детей во внутренних соревнованиях в детском саду и во время участия детей в городских соревнованиях по спортивной гимнастике.**

#### *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». Тестовые задания для детей старшей группы соответствуют возрастным требованиям, и не имеют противопоказаний для детей по состоянию здоровья, допущенных к соревнованиям.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план отражает этапы освоения содержания программы, включает планирование тем (модуля/блока) образовательной деятельности, количества занятий по каждому уровню теме, итоговых форм контроля, на которых педагог отслеживает степень освоения содержания программы за определенный отрезок времени (за квартал или по завершению изученной темы) и фиксирует результаты освоения в картах наблюдений.

| №            | Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий)      | Стартовый уровень<br>Количество часов |          |           | Базовый уровень<br>Количество часов |          |           | Углубленный уровень<br>Количество часов |          |           | Формы контроля                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|-----------|-------------------------------------|----------|-----------|-----------------------------------------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------|
|              |                                                            | всего                                 | теория   | практика  | всего                               | теория   | практика  | всего                                   | теория   | практика  |                                                             |
| <b>1блок</b> | <b>«Познакомься – это спортивная гимнастика!»</b>          | <b>12</b>                             | <b>2</b> | <b>12</b> | <b>12</b>                           | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>4</b>                                | <b>2</b> | <b>12</b> |                                                             |
| 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<br>Наблюдение взаимодействия детей в команде |
| 12            | «Ловкие ребята»                                | 1         |          | 1         | 1         |          | 1         |           |          | 1         | Практическая работа, рефлексивная беседа                                      |
| <b>2 блок</b> | <b>«Веселая гимнастика»</b>                    | <b>20</b> | <b>2</b> | <b>18</b> | <b>20</b> | <b>2</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>2</b> | <b>20</b> |                                                                               |
| 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<br>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               |
| <b>3 блок</b> | <b>«Мы – самые лучшие!»</b>                    | <b>14</b> |          | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>14</b> | <b>2</b> | <b>14</b> |                                           |
| 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         |                                           |
|               |                                                |           |          |           |           |          |           |           |          |           |                                           |
|               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>46</b> | <b>2</b> | <b>44</b> | <b>46</b> | <b>2</b> | <b>44</b> | <b>46</b> | <b>2</b> | <b>42</b> |                                           |

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа рассчитана на один календарный год всего 46 занятий, включая каникулярное время: I год обучения для детей 5-6 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю в первой или второй половине дня, продолжительностью 25 минут.

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Всего учебных часов | Всего занятий в неделю |
|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|------------------------|
| 1 год        | 1 сентября           | 31 августа              | 46                   | 46                 | 46                  | 1 раз в неделю         |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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!»**

| №<br>п/п                                                | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                                                   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дозировка                                                                                                    | Методические<br>указания                                                                                                                                                           | Оборудование                                            |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1<br><br>С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б<br><br>№1 | <b>«Познакомься – это спортивная гимнастика»</b><br>1. Познакомить детей со спортивной дисциплиной – гимнастика.<br>2. Обратить внимание детей на безопасное поведение на гимнастических снарядах.<br>3. Воспитывать у детей интерес к спортивной гимнастике. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* беседа о спортивной гимнастике, рассматривание альбомов «Наши рекорды» (фото детей на соревнованиях за предыдущие годы)<br>* Ходьба обычная на носках, пятках<br>* Легкий бег<br>* Прыжки подскоками<br>* Д/у «Ветер»<br><b>2. Основная часть.</b><br>* «Что мы умеем?»<br>Предложить детям выполнить упражнения<br>– прыжки на двух ногах;<br>- наклоны из и.п. стоя, ноги врозь;<br>- отжимания с четверенек;<br>- отжимание от пола руками;<br><br>*Игровое упражнение «Паучки»,<br>* Игровое упражнение «Червячки»<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Игра м/п «Стоп» | 4 мин<br><br>10с<br>20с<br>15с<br>3 раза<br><br>15*2<br>8<br>10<br>7 (д)<br>8 (м)<br>15с<br>20с<br><br>4 мин | Следить за осанкой, активно работать руками<br>Дышать носом<br><br>Мягко отталкиваться<br>Сгибаются только локти<br>Опора на ладони и ступни ног<br><br>Внимательно слушать сигнал | Использовать музыкальное сопровождение                  |
| 2<br><br>С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б           | <b>«Что мы умеем?»</b><br>1. Продолжать тестировать детей в игровых упражнениях.<br>2. Познакомить детей с комплексом упражнений на ковриках.<br>3. Развивать у детей быстроту движений в игре «Кто быстрее?»                                                 | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба друг за другом в колонне по одному<br>* Легкий бег<br>* Прыжки подскоками<br>* Упражнение для кистей рук «Замок»<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ на ковриках:<br>1.«Потягивание». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе – руки вверх, потянуться.<br>2. «Наклоны». И.п. – то же; наклоны вправо, влево.                                                                                                                                                                                                                                                       | 10с<br>20с<br>15с<br>2 раза<br><br>5 раз<br>6 раз                                                            | Следить за осанкой, активно работать руками<br>С напряжением кистей рук<br><br>Выполнять с большой амплитудой                                                                      | Использовать музыкальное сопровождение<br><br>Каскад из |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №2                                              | 4. Продолжать воспитывать у детей интерес к спортивной гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <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>* «Что мы умеем?»</p> <p>Предложить детям выполнить упражнения – прыжки из обруча в обруч (каскад из четырех обручей)</p> <p>- отжимания от скамейки руками</p> <p>* Игра «Кто быстрее?» (фронтально - «червячки» и «паучки»)</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Игра м/п «Стоп»</p> | <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>20*2<br/>20с</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>3 раза</p> | <p>Ноги не сгибать</p> <p>Колени прижать к полу</p> <p>Ноги не поднимать</p> <p>Пружинить коленями</p> <p>Мягко, на двух ногах</p> <p>Сгибаются только локти</p> <p>Ноги и руки в упоре в пол</p> <p>Внимательно слушать сигнал</p> | <p>четырёх обручей</p> <p>Скамейка</p>                                                              |
| 3<br>С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б<br>№3 | <p><b>«Красиво движения делай всегда – стройным вырастешь тогда»</b></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><b>1. Подготовительная часть</b></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><b>2. Основная часть.</b></p> <p>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>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>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>С использованием музыкального сопровождения</p> <p>Коврики, скамейка, шум леса в аудиозаписи</p> |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | 4. Воспитывать у детей желание выполнять движения красиво.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <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>* Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется?» (с разными видами прыжков – на двух ногах, на одной)</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Д/у «Падают листья»</p> <p>Упражнение на расслабление на коврике «В осеннем лесу» (слушание звуков леса)</p>                                        | <p>5 раз</p> <p>25*2<br/>20с</p> <p>20с<br/>20с<br/>7 раз (д)<br/>8 (м)<br/>3 раза</p> <p>1 мин<br/>2 раза<br/>2 мин</p> | <p>Руки выше</p> <p>Пружинить ногами</p> <p>Прямые ноги<br/>Прямые руки<br/>Выполнять как можно ниже<br/>Прыжки мягкие, с продвижением вперед<br/>Дышать носом<br/>Вдыхать носом<br/>Лечь полностью спиной на коврик и расслабиться</p> |                                                                                                                                                                           |
| 4<br>С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б<br>№4 | <p><b>«Грациозные животные»</b></p> <p>1. Продолжать развивать у детей гибкость. Показать на экране гибкость животных (тигры, пантеры, змеи).</p> <p>2. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «мост».</p> <p>3. Развивать у детей силу мышц рук в игровых упражнениях.</p> <p>4. В подвижной игре «Пингвины с мячом» развивать умение детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Показ детям гибких животных.</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><b>2. Основная часть.</b></p> <p>ОРУ на ковриках:</p> <p>1. «Стрелочка». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: подняться на носки, ладони соединить над головой.</p> <p>2. «Деревья качаются». И.п. – то же: наклоны вправо, влево, руки вверх.</p> <p>3. «Отодвинь стеночку». И.п. – то же: наклоны вперед, руки вперед, ладонями, как отталкивать «стенку».</p> | <p>20с</p> <p>25с<br/>20с<br/>20с</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>                                             | <p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом<br/>Руки на поясе<br/>Носки тянуть</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Пятки от пола не отрывать<br/>Ладони на себя</p>                                                                          | <p>С использованием музыкального сопровождения<br/>Компьютер с картинками животных; фото выполнения упражнения «Мост»</p> <p>Коврики, скамейка, средние надувные мячи</p> |

|  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | вперед мягко, отталкиваясь вперед одновременно двумя ногами.<br>5. Продолжать воспитывать у детей желание выполнять движения красиво, с большой амплитудой. | 4. «Наклон к носкам». И.п. – ноги вместе, руки на поясе: наклоны к носкам.<br>5. «Прогни спинку, как кошка». И.п. – встать на колени: руки вперед, прогнуть спину, потянуться вперед.<br>6. «Самолет». И.п. – лежа на животе, руки под подбородок: подъем туловища вверх, руки в стороны.<br>7. «Ссоримся, миримся». Прыжки – ноги врозь, вместе.<br>8. Ходьба. Д/у «Птицы».<br>* Игровое упражнение «Слоники»<br>* Игровое упражнение «Крокодилы»<br>* Отжимания от пола<br><br>* Краткая беседа и показ детям технику выполнения упражнения «Мост» (пробное выполнение)<br>* Подвижная игра «Пингвины с мячом» | 6 раз<br>6 раз<br>5 раз<br>20*2<br>20с<br>20с<br>20с<br>7 раз (д)<br>8 (м) | Колени не сгибать<br><br>Опора на колени<br><br>Руки полностью выпрямлены мягко<br><br>Прямые ноги<br>Прямые руки<br>Выполнять как можно ниже<br>Выполнять со страховкой инструктора<br>Прыгать мягко |  |
|  |                                                                                                                                                             | <b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба в колонне по одному<br>Пальчиковая гимнастика «Есть у любого два кулачка»<br><br>Упражнение на расслабление на коврике: «Я мечтаю»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 раза<br><br>1 мин<br>2 раза                                              | Спина прямая<br>Крепко сжимать кулачки                                                                                                                                                                |  |

| № п/п                                     | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                        | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дозировка                                                | Методические указания                                                                             | Оборудование                                                                                                         |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>О<br>К<br>Т<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б | <b>«Что такое быть сильным, а что – выносливым?»</b><br>1. Познакомить детей с новым снарядом – гимнастический ролик.<br>Развивать умение детей выполнять комплекс упражнений с ним.<br>2. Познакомить детей с техникой выполнения | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Беседа с детьми о силе и выносливости человека<br>* Ходьба обычная, на носках, пятках.<br>* Обычный бег<br>* Бег с прямыми ногами вперед, назад<br>* Ходьба<br>Д/у «Комары»<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ с гимнастическими роликами:<br>1. «Из руки в руку». И.п. – ноги на ширине плеч, в одной руке ролик: при потягивании перекладывать | 1 мин<br>20с<br>25с<br>15с<br>20с<br>3 раза<br><br>5 раз | Следить за осанкой<br>Дышать носом<br>Ритмично<br><br>На выдохе – «з-з»<br><br>Выполнять медленно | Использовать музыкальное сопровождение<br>Гимнастические ролики,<br>Видео и фото упражнения – подтягивание в висе на |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №5                                        | <p>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 подвижной игре «Лягушки и цапли».</p> <p>5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину.</p> | <p>ролик над головой из одной руки в другую.</p> <p>2. «Наклонись вперед». И.п. – то же: наклон вперед, в и.п.; затем назад и вернуться в и.п.</p> <p>3. «Прокати ролик в наклоне». И.п. – ноги врозь, ролик в обеих руках внизу: наклоны с роликом к полу с прокатыванием его вперед, назад также прокатывая по полу, вернуться в и.п.</p> <p>4. «На коленках». И.п. – встать на колени – прокатывание ролика вперед, прогибая спину, вернуться в и.п.</p> <p>5. «Прокати ролик лежа». И.п. – лечь на живот, руки с роликом вытянуть вперед: прокатывать ролик на себя, выпрямляя руки, прогнуться в спине; вернуться в и.п.</p> <p>6. Ходьба на месте.</p> <p>* Знакомство детей с техникой выполнения силового упражнения – подтягивание на турнике<br/>- (индивидуальное пробное выполнение)<br/>- жимы кистевого эспандера</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапли»<br/>Д/у «Птицы улетают»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности «Улитка» (в ходьбе) со сменой ведущего</p> | <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с<br/>1 мин</p> <p>Индивидуально<br/>По 10 раз<br/>4 раза<br/>5 раза</p> <p>4 мин</p> | <p>Смотреть вперед</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Опора на колени</p> <p>Руки выпрямлять, прогнуться сильнее</p> <p>Показать на видео</p> <p>Подбородок выше перекладины<br/>Прыгать мягко<br/>Вдохи носом</p> | <p>турнике, кистевые эспандеры, маска «цапли»</p>                                                                                     |
| 2<br>О<br>К<br>Т<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б | <p><b>«Лягушата на тренировке»</b></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</p>                         | <p><b>1. Подготовительная часть</b></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><b>2. Основная часть.</b><br/>ОРУ с гимнастическими роликами:</p> <p>1. «Из руки в руку». И.п. – ноги на ширине плеч, в одной руке ролик: при потягивании перекладывать ролик над головой из одной руки в другую.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>20с<br/>25с<br/>15с<br/>20с<br/>3 раза</p> <p>6 раз</p>                                                                                      | <p>Следить за осанкой<br/>Дышать носом<br/>Ритмично</p> <p>На выдохе – «з-з»</p> <p>Выполнять медленно</p>                                                                                                      | <p>Использовать музыкальное сопровождение</p> <p>Гимнастические ролики, кистевые эспандеры, маска «цапли», мешочки с песком весом</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                        |                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №6 | <p>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>Продолжать развивать выносливость.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей спортивную дисциплину.</p> | <p>2. «Наклонись вперед». И.п. – то же: наклон вперед, в и.п.; затем назад и вернуться в и.п.</p> <p>3. «Прокати ролик в наклоне». И.п. – ноги врозь, ролик в обеих руках внизу: наклоны с роликом к полу с прокатыванием его вперед, назад также прокатывая по полу, вернуться в и.п.</p> <p>4. «На коленках». И.п. – встать на колени – прокатывание ролика вперед, прогибая спину, вернуться в и.п.</p> <p>5. «Прокати ролик лежа». И.п. – лечь на живот, руки с роликом вытянуть вперед: прокатывать ролик на себя, выпрямляя руки, прогнуться в спине; вернуться в и.п.</p> <p>6. Ходьба на месте.</p> <p>*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><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Игра малой подвижности «Пронеси, не урони» (мешочек на голове)</p> | 7 раз                                       | Руки прямые                                            | 200г                                                                                             |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6 раз                                       | Ноги не сгибать                                        |                                                                                                  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6 раз                                       | Прогнуть спину больше                                  |                                                                                                  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 раз                                       | Прогнуться больше                                      |                                                                                                  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30с                                         | Показать на примере ребенка из подготовительной группы |                                                                                                  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 – 3 раза<br>по 10 раз<br>3 раза<br>3 раза | С усилием<br>Прыгать мягко<br>Медленно                 |                                                                                                  |
| 3  | <p><b>«Пожарные на учении»</b></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</p>                                 | <p><b>1. Подготовительная часть</b></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><b>2. Основная часть.</b></p> <p>ОРУ с набивными мячами:</p> <p>1. «Подними». И.п. – стойка, ноги врозь, руки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 мин                                       | Следить за осанкой                                     | Набивные мячи весом 1кг, шведская лестница, две скамейки, коврики, запись мелодии для релаксации |
| О  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20с                                         | Следить за осанкой                                     |                                                                                                  |
| К  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25с                                         | Дышать носом                                           |                                                                                                  |
| Т  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20с                                         | Колени выше                                            |                                                                                                  |
| Т  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | по 1 разу                                   | Отмашка руками                                         |                                                                                                  |
| Я  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20с                                         |                                                        |                                                                                                  |
| Б  | – «уголок» в висе на                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. «Подними». И.п. – стойка, ноги врозь, руки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5 раз                                       | Руки прямые                                            |                                                                                                  |
| Р  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                        |                                                                                                  |
| Б  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                        |                                                                                                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                    |                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| №7 | <p>руках на шведской лестнице.<br/>3. Развивать быстроту в игре – эстафете «Пожарные на учении» (с подтягиванием руками на животе, на гимнастической скамейке).<br/>4. Воспитывать у детей волю к победе.</p>                                                        | <p>опущены: поднимать мяч вверх над головой.<br/>2. «»Отведи, прижми». И.п. – то же: поднять мяч вперед, прижать к груди.<br/>3. «Присядь, удержи». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, руки с мячом вперед.<br/>4. «Лечь – встать». И.п. – лечь на спину, мяч над головой в прямых руках: сесть, мяч вперед, лечь в и.п.<br/>5. «Сильные руки». И.п. – лечь на живот: поднимать мяч вперед, прогибая туловище.<br/>6. Прыжки через набивной мяч.<br/>7. Ходьба на месте.</p> | 6 раз         | Руки выше                                                          |                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 раз         | Спина прямая, руки не опускать                                     |                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 раз         | Локтями не опираться                                               |                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 раз         | Выше                                                               |                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15*2<br>20с   | Отталкиваться сильнее<br>Восстановить дыхание                      |                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 мин         | Ноги прямые, носки тянуть                                          |                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>* Знакомство с упражнением «уголок» на шведской лестнице;<br/>- пробное индивидуальное выполнение;</p> <p>Игра – эстафета «Пожарные на учении»<br/><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному<br/>Релаксация «Как я отдыхал летом» (под тихую приятную музыку)<br/>Беседа о правилах личной гигиены</p>                                                                                                                                                        | Индивидуально | Туловище прямое, пятки вместе, руки при захвате скамейки выпрямить |                                                                                       |
| 4  | <p><b>«Спасатели на учении»</b><br/>1. Закрепить умение детей выполнять комплекс упражнений с набивными мячами.<br/>Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.<br/>2. Закрепить умение детей выполнять упражнение «уголок» в висе на руках на шведской лестнице.</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b><br/>* Ходьба друг за другом в колонне по одному на носках, пятках, внешней стороне ступни<br/>* Бег обычный<br/>* Бег с высоким подниманием колен<br/>* Ходьба с высоким подниманием колен<br/><b>2. Основная часть.</b><br/>ОРУ с набивными мячами:<br/>1. «Подними». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены: поднимать мяч вверх над головой.<br/>2. «»Отведи, прижми». И.п. – то же: поднять мяч</p>                                          | 20с           | Следить за осанкой                                                 | <p>Набивные мячи весом 1 кг, шведская лестница, две скамейки, коврики, две стойки</p> |
| О  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25с           | Дышать носом                                                       |                                                                                       |
| К  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20с           | Колени выше                                                        |                                                                                       |
| Т  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20с           | Отмашка руками                                                     |                                                                                       |
| Я  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                    |                                                                                       |
| Б  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                    |                                                                                       |
| Р  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                    |                                                                                       |
| Б  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                    |                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5             | Выше                                                               |                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6             | Руки выпрямлять                                                    |                                                                                       |

|    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                                                                                                    |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| №8 | 3. Совершенствовать умение детей быстро выполнять подтягивание руками, лежа на скамейке на животе в подвижной игре «Спасатели на учении»<br>4. Продолжать воспитывать у детей волю к победе. | вперед, прижать к груди.<br>3. «Присядь, удержи». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, руки с мячом вперед.                                                                                                       | 6                               | полностью<br>Спина прямая                                                                                                                                          |  |
|    |                                                                                                                                                                                              | 4. «Лечь – встать». И.п. – лечь на спину, мяч над головой в прямых руках: сесть, мяч вперед, лечь в и.п.                                                                                                                 | 6                               | Вставать,<br>выпрямляя руки<br>перед собой                                                                                                                         |  |
|    |                                                                                                                                                                                              | 5. «Сильные руки». И.п. – лечь на живот: поднимать мяч вперед, прогибая туловище.                                                                                                                                        | 5                               | Выше                                                                                                                                                               |  |
|    |                                                                                                                                                                                              | 6. Прыжки через набивной мяч.                                                                                                                                                                                            | 15*2<br>20с                     | Мягко                                                                                                                                                              |  |
|    |                                                                                                                                                                                              | 7. Ходьба на месте.                                                                                                                                                                                                      | По 8 раз                        |                                                                                                                                                                    |  |
|    |                                                                                                                                                                                              | * Упражнение: «уголок» на шведской лестнице<br><br>Игра – эстафета «Спасатели на учении»<br>(подтягивание на скамейке на животе, обежать препятствие)<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба.<br>Игра м/п «Фигуры» | 3 раза<br><br><br>20с<br>2 раза | Ноги прямые,<br>носки тянуть<br>Туловище прямое,<br>пятки вместе, руки<br>при захвате<br>скамейки<br>выпрямить<br>Придумывать<br>фигуры по темам<br>самостоятельно |  |

| №<br>п/п                              | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дозировка                                                  | Методические<br>указания                                                                                              | Оборудование                                                     |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1<br>Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б<br>№9 | <b>«Знакомимся с<br/>забавными<br/>упражнениями»</b><br>1. Познакомить детей с упражнениями, используя резиновые жгуты.<br>2. Совершенствовать умение детей выполнять «уголки» в висе на шведской лесенке.<br>3. Познакомить детей с | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба правым и левым боком<br>* Ходьба «Обезьянки»<br>* Бег обычный<br>* Бег с прямыми ногами назад<br>* Ходьба<br>Д/у «Надуваем шары»<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ с резиновыми жгутами:<br>1. «Жгут над головой». И.п. – о.с.: поднимать жгут | 20с<br>25с<br>15с<br>30с<br>20с<br><br>3 раза<br><br>6 раз | Дышать носом<br>Руки на поясе<br>Опора на руки и ступни ног<br>Ноги прямые<br><br>Вдохи носом<br><br>Локти не сгибать | Резиновые жгуты длиной 40см, шведская лесенка, коврики, скакалка |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>новыми упражнениями «Коробочка» и «Бабочка».</p> <p>4. В подвижной игре «Удочка» развивать умение детей отталкиваться двумя ногами вверх, не задевая предмет.</p> <p>5. Воспитывать у детей желание быть сильными и стремиться к этому.</p> | <p>над головой, растянуть его, потянуться на носках, вернуться в и.п.</p> <p>2. «Жгут вертикально». И.п. – о.с., жгут расположить вертикально – растягивать жгут в вертикальной плоскости.</p> <p>3. «Жгут за спиной». И.п. – ноги врозь, жгут за спиной у лопаток: повороты туловища вправо, влево.</p> <p>4. «Присядь, растяни». И.п. – пятки вместе, носки врозь: приседания с растягиванием жгута перед собой.</p> <p>5. «Растяни жгут, лежа на животе». И.п. – лечь на живот: поднимать туловище вверх, руки вперед – растягивать жгут шире.</p> <p>6. «Придумай прыжки». Прыжки через жгут, лежащий на полу самостоятельно.</p> <p>* Уголки в висе на шведской лесенке</p> <p>* Знакомство детей с упражнениями «коробочка», «бабочка» и выполнение упражнений</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Д/у «Сдуем с ладошки осенний листок»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p> <p>Расслабление на коврик «Осенний листопад»</p> | <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>25*2</p> <p>По 8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> | <p>Сильнее</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Спина прямая</p> <p>С усилием</p> <p>Мягко, на жгут не наступать</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Прогибаться больше</p> <p>Колени прижимать</p> <p>Прыгать в нужный момент</p> <p>Быть внимательными</p> |                                                                            |
| 2<br>Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б | <p><b>«Забавные упражнения»</b></p> <p>1.Закрепить умение детей выполнять упражнения с резиновыми жгутами.</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять упражнения «Коробочка», «Бабочка».</p> <p>3. Познакомить детей с</p>                     | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба правым и левым боком</p> <p>* Ходьба «Обезьянки»</p> <p>*Бег обычный</p> <p>*Бег с прямыми ногами назад</p> <p>*Ходьба</p> <p>Д/у «Надуваем шары»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>20с</p> <p>25с</p> <p>15с</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p>                                                      | <p>Дышать носом</p> <p>Руки на поясе</p> <p>Опора на руки и ступни ног</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Вдохи носом</p>                                                                                                                                       | <p>Резиновые жгуты длиной 40см, коврик, скакалка, гимнастическая палка</p> |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| №10              | <p>упражнением «Экскаватор» на коврике. Развивать и укреплять мышцы живота.</p> <p>4. Совершенствовать умение детей выполнять отталкивание двумя ногами вверх в подвижной игре «Удочка».</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей желание быть сильными и стремиться к этому.</p> | <p><b>2. Основная часть.</b><br/>ОРУ с резиновыми жгутами:</p> <p>1. «Жгут над головой». И.п. – о.с.: поднимать жгут над головой, растянуть его, потянуться на носках, вернуться в и.п.</p> <p>2. «Жгут вертикально». И.п. – о.с., жгут расположить вертикально – растягивать жгут в вертикальной плоскости.</p> <p>3. «Жгут за спиной». И.п. – ноги врозь, жгут за спиной у лопаток: повороты туловища вправо, влево.</p> <p>4. «Присядь, растяни». И.п. – пятки вместе, носки врозь: приседания с растягиванием жгута перед собой.</p> <p>5. «Растяни жгут, лежа на животе». И.п. – лечь на живот: поднимать туловище вверх, руки вперед – растягивать жгут шире.</p> <p>6. «Придумай прыжки». Прыжки через жгут, лежащий на полу самостоятельно.</p> <p>* Упражнения – «Коробочка» и «Бабочка»<br/>* Знакомство детей с упражнением «Экскаватор»</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Д/у «Сдуем с ладошки осенний листок»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности «1,2,3,4,5 – будет палочка стучать»<br/>Беседа «Что такое здоровое питание?»</p> | <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>25*2</p> <p>по 8 раз<br/>10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 мин</p> | <p>Локти не сгибать</p> <p>Сильнее</p> <p>Пятки от пола не отрывать<br/>Спина прямая</p> <p>С усилием</p> <p>Мягко, на жгут не наступать</p> <p>С усилием<br/>Ноги прямые</p> <p>Прыгать в нужный момент</p> <p>Быть внимательными</p> |                          |
| 3<br>Н<br>О<br>Я | <p><b>«Чье звено самое ловкое»</b></p> <p>1. Развивать умение детей выполнять ОРУ на коврике (партерная</p>                                                                                                                                                                       | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Ходьба обычная<br/>* Ходьба на носках, пятках<br/>* Бег обычный<br/>* Бег с высоким подниманием бедра</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>20с<br/>20с<br/>35с<br/>20с</p>                                                                                                                | <p>Следить за осанкой<br/>Вперед не наклоняться<br/>Выше</p>                                                                                                                                                                           | <p>Коврики, скамейка</p> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                    |  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------|--|
| Б<br>Р<br>Б<br><br>№11 | гимнастика)).<br>2. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «Наклон со скамейки».<br>3. Познакомить детей с упражнением «полушпагат».<br>4. Развивать умение детей Выполнять разные виды ползания в подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?»<br>5. Воспитывать у детей желание трудиться; использовать в беседах пословицы и поговорки о труде. | <p>* Ходьба с различным положением рук</p> <p><b>2. Основная часть.</b><br/>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, 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><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Ходьба.<br/>Игра м/п «Рисую ногами» (по желанию)</p> | 25с             | Смотреть вперед                    |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8 раз           | Обхватить голени сильнее           |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9 раз           | Спину держать прямо                |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 раз          | Сохранять осанку                   |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6 раз           | Ноги прямые                        |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6 раз           | Выше                               |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6 раз           | Спина прямая                       |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 раз           | Смотреть вперед                    |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20*2            | Мягко                              |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 раза<br>1 мин | Ноги вместе, носки у края скамейки |  |
| 4                      | «Ловкие ребята»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Подготовительная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 мин           | Колено прижато к полу              |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 раза          | Слушать сигнал                     |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30с             | Тянуть носки                       |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 мин           |                                    |  |

|                                       |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |                                                                          |                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б<br><br>№12 | 1. Закрепить умение детей выполнять ОРУ на коврике (партерная гимнастика).                                 | * Ходьба обычная<br>* Ходьба на носках, пятках<br>* Бег обычный<br>* Бег с высоким подниманием бедра;<br>* Бег на 10м, 20м, 30м с ускорением<br>* Ходьба с различным положением рук                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20с<br>20с<br>35с<br>20с<br>по 1 разу<br>25с | Следить за осанкой<br>Вперед не наклоняться<br>Выше<br>Смотреть вперед   | Коврики,<br>скамейка |
|                                       | 2. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Наклоны на скамейке»                                       | <b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ на коврике – партерная гимнастика:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                                                                          |                      |
|                                       | 3. Закрепить умение детей выполнять «полушпагаты»                                                          | 1. «Колобок». И.п. – сесть на коврик, ноги согнуть в коленях, прижать к груди, обхватывая ноги: перекаты на спину и обратно.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8 раз                                        | Обхватить голени сильнее                                                 |                      |
|                                       | 4. Совершенствовать умение детей                                                                           | 2. «Бабочка» (повторить изученное упражнение). И.п. – сесть на коврик, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны – махи коленями вверх, вниз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 раз                                       | Спину держать прямо                                                      |                      |
|                                       | Выполнять разные виды ползания в подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?»                             | 3. «Неваляшки». Из положения «Бабочка» покачивания из стороны в сторону, руки держат носки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 раз                                        | Сохранять осанку                                                         |                      |
|                                       | 5. Продолжать воспитывать у детей желание трудиться; использовать в беседах пословицы и поговорки о труде. | 4. «Пенек». Лежа на спине закинуть ноги за голову.<br>5. «Столик». Лечь на спину, ноги согнуть, руками опереться в пол, поднять туловище вверх.<br>6. «Солдатык». Встать на колени, руки прижать к боковым швам, отклонить корпус назад, вернуться в и.п.<br>7. «Кошка». Стоя на четвереньках прогнуть спину вниз – добрая кошка, вверх – злая кошка.<br>8. «Лягушки». Сесть на корточки, колени развести, руки между ног, выпрыгивать вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении.<br>9. Д/у «Пчелки жужжат». | 7 раз<br>7 раз<br>6 раз<br><br>1 раз         | Ноги прямые<br>Выше<br>Спина прямая<br>Смотреть вперед                   |                      |
|                                       |                                                                                                            | * Выполнение упражнения «Наклон со скамейки»<br>* Выполнение упражнения «полушпагат» (с обеих ног)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20*2<br><br>3 раза<br>8 раз<br>8 раз         | Мягко<br><br>Ноги вместе, носки у края скамейки<br>Колени прижаты к полу |                      |
|                                       |                                                                                                            | * П/и «Чье звено быстрее соберется?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 раза                                       | Слушать сигнал                                                           |                      |

|  |  |                                                                                   |              |                  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--|
|  |  | <b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Ходьба по массажной дорожке | 30с<br>3 мин | С пятки на носок |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--|

## 2 блок «Веселая гимнастика»

| №<br>п/п                                        | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дозировка                                                          | Методические<br>указания                                                                                                                                                                                    | Оборудование                                                                                       |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>Д<br>Е<br>К<br>А<br>Б<br>Р<br>Ь<br><br>№13 | <b>«Веселая гимнастика»</b><br>1. Познакомить детей с комплексом упражнений со скакалкой.<br>2. Развивать умение детей прыгать через скакалку на двух ногах.<br>3. Познакомить детей с упражнением «Шпагат».<br>4. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» развивать умение детей быстро реагировать на сигнал и ускоряться с ходу.<br>5. Воспитывать у детей положительные эмоции. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба на носках, пятках<br>* Бег обычный<br>* Бег с захлестыванием бедра<br>* Ходьба обычная<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ со скакалкой:<br>Скакалка сложена вчетверо.<br>1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены: потянуться на носках вверх, руки вверх, вернуться в и.п.<br>2. И.п. то же: наклоны вправо, влево, вперед, назад.<br>3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину, на лопатки: повороты вправо, влево.<br>4. И.п. – то же: наклоны вперед к полу, коснуться скакалкой пола.<br>5. И.п. – сесть на пол, вытянуть ноги вперед. Зацепить ступни ног скакалкой: поднимать ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и.п.<br>6. И.п. – встать на колени, скакалка над головой: наклон вперед, руки вперед, прогнуть спину, | 20с<br>20с<br>35с<br>20с<br>25с<br><br>6<br>6<br>10<br>6<br>6<br>6 | Следить за осанкой<br>Вперед не наклоняться<br>Доставать пятками ягодицы<br><br>Выше<br><br>Пятки от пола не отрывать<br><br>Колени не сгибать<br><br>Ноги прямые<br><br>Опора на колени, прогнуться больше | Скакалки, подготовленные линии на полу в зале, видео и фото выполнения техники упражнения «шпагат» |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>вернуться в и.п.<br/> 7. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперед, назад.<br/> Д/у «Гармошка»<br/> * Знакомство детей с упражнением «шпагат»<br/> * Пробное выполнение детьми упражнения – «шпагат»</p> <p>* П/и «Мы – веселые ребята»<br/> <b>3. Заключительная часть.</b><br/> Ходьба обычная.<br/> Игровое упражнение на расслабление «Куколка»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>20* 2</p> <p>3 раза<br/> 1 мин<br/> По 6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с<br/> 3 раза</p>   | <p>Мягко приземляться</p> <p>Обратить внимание детей на линию, на которой нужно выполнять упражнение<br/> Слушать внимательно сигнал</p> <p>Начинать расслабление с кистей рук</p> |                                                                                                                                       |
| <p>2</p> <p>Д</p> <p>Е</p> <p>К</p> <p>А</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Ь</p> <p>№14</p> | <p><b>«Скакалку в руки я возьму, упражнения покажу»</b><br/> 1. Закрепить умение детей выполнять комплекс упражнений со скакалкой.<br/> 2. Отрабатывать с детьми умение прыгать через скакалку на двух ногах.<br/> Развивать выносливость; чередовать прыжки с дыхательными упражнениями (до 1,5 мин с отдыхом)<br/> 3. Развивать умение детей выполнять подготовительные упражнения к</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b><br/> * Ходьба обычная<br/> * Ходьба на носках, пятках<br/> * Бег обычный<br/> * Бег с захлестыванием бедра<br/> * Ходьба обычная<br/> <b>2. Основная часть.</b><br/> ОРУ со скакалкой:<br/> Скакалка сложена вчетверо.<br/> 1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены: потянуться на носках вверх, руки вверх, вернуться в и.п.<br/> 2. И.п. то же: наклоны вправо, влево, вперед, назад.<br/> 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину, на лопатки: повороты вправо, влево.<br/> 4. И.п. – то же: наклоны вперед к полу, коснуться скакалкой пола.<br/> 5. И.п. – сесть на пол, вытянуть ноги вперед.</p> | <p>20с<br/> 20с<br/> 35с<br/> 20с<br/> 25с</p> <p>6</p> <p>6<br/> 10</p> <p>6</p> <p>6</p> | <p>Следить за осанкой<br/> Вперед не наклоняться<br/> Доставать пятками ягодицы</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги прямые</p>       | <p>Скакалки, подготовленные линии на полу в зале, видео и фото выполнения техники упражнения «шпагат», коврики, шведская лестница</p> |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                | <p>выполнению «шпагата» (упражнения на растяжку мышц).</p> <p>4. В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать умение детей выполнять влезание на шведскую лесенку, с удержанием на ней длительно – до 5 – 7 секунд.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей положительные эмоции.</p> | <p>Зацепить ступни ног скакалкой: поднимать ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и.п.</p> <p>6. И.п. – встать на колени, скакалка над головой: наклон вперед, руки вперед, прогнуть спину, вернуться в и.п.</p> <p>7. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперед, назад.</p> <p>Д/у «Гармошка»</p> <p>* Прыжки через скакалку на двух ногах до 1,5 минут, в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>* Подготовительные упражнения к выполнению шпагата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпады на полу, на скамейке;</li> <li>- покачивания на согнутой ноге вправо, влево, с переносом центра тяжести на другую ногу;</li> <li>- наклоны вперед из и.п., сидя на полу, ноги врозь;</li> </ul> <p>* Выполнение упражнения - «шпагат»</p> <p>* П/и «Ловля обезьян»</p> <p>* Работа кистей рук с ручными эспандерами</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></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>6</p> <p>20* 2</p> <p>3 раза<br/>1 мин<br/>По 6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с<br/>3 раза<br/>5 раз<br/>3 раза<br/>10 раз</p> <p>30с<br/>По 4 раза</p> | <p>Опора на колени, прогнуться больше</p> <p>Мягко приземляться</p> <p>Обратить внимание детей на линию, на которой нужно выполнять упражнение</p> <p>Хват сверху<br/>С усилием</p> <p>Следить за осанкой<br/>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><b>«Мы играем, мы играем – упражнения выполняем»</b></p> <p>1. Развивать умение детей выполнять комплекс упражнений с веревочками.</p> <p>2. Познакомить детей с</p>                                                                                                              | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ходьба обычная</li> <li>* Ходьба на носках, пятках</li> <li>* Бег обычный</li> <li>* Ходьба спиной вперед</li> <li>* Ходьба в полном приседе</li> <li>* Ходьба обычная</li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>20с</p> <p>20с</p> <p>40с</p> <p>20с</p> <p>15с</p> <p>20с</p>                                                                                       | <p>Спина прямая</p> <p>Руки на поясе</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Спина прямая</p>                                                                                                                                                      | <p>Веревочки длиной 50см, коврики, массажные мячики</p> |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Б<br><br>№15         | упражнениями «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка». Развивать у детей гибкость.<br>3. Познакомить детей с техникой отжимания от пола с опорой на ладони.<br>4. В подвижной игре «Ловишки с приседанием» развивать умение детей выполнять ускорение в беге, увертливость.<br>5. Воспитывать у детей интерес к результатам своего труда. | ОРУ с веревочками:<br>1. «Покрути». И.п. – веревка в правой, левой руке: прокручивание веревки в боковой плоскости, перед собой, в вытянутых руках.<br>2. «Наклоны». И.п. – стойка ноги врозь, руки с веревкой опущены: наклоны вправо, влево.<br>3. «Присесть – веревка вверх». И.п. – пятки вместе, ноги врозь: приседания, веревка вверх, вернуться в и.п.<br>4. «Качели». И.п. – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, захватить ступни ног веревкой: перекаты на спине вперед, назад.<br>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<br>6. «Придумай сам». Прыжки с использованием веревки.<br>7. Ходьба.<br>* Разучивание с детьми игровых упражнений: «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка»;<br>* Показ детям техники выполнения упражнения – отжимание от пола (с пробными выполнениями детей)<br>П/и «Ловишки с приседанием»<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Упражнения с массажными мячиками «Ежик пришел в гости» | По 10 раз<br><br>8<br><br>8<br><br>8<br><br>6<br><br>25*2<br><br>20с<br>5 мин<br><br>3 мин<br><br>3 раза<br><br>30с<br>3 мин | Руки прямые<br><br>Пятки от пола не отрывать<br>Удержать равновесие<br><br>Удерживать согнутые ноги веревкой<br>Руки прямые, ноги вместе<br><br>Мягко, пружиня ногами<br><br>Обращать внимание на качество<br>Туловище прямое<br><br>Ускоряться, не наталкиваться<br><br>Нажим выполнять с усилием |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |
| 4<br><br>Д<br>Е<br>К | «Мы играем, мы играем – упражнения выполняем»<br>1. Совершенствовать умение детей выполнять                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба на носках, пятках<br>* Бег обычный<br>* Ходьба спиной вперед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20с<br>20с<br>40с<br>20с                                                                                                     | Спина прямая<br>Руки на поясе<br>Руки согнуты в локтях                                                                                                                                                                                                                                             | Веревочки длиной 50см, коврики, массажные |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| А<br>Б<br>Р<br>Б<br><br>№16 | комплекс упражнений с веревочками.<br>2. Закрепить умение детей выполнять игровые упражнения «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка».<br>Продолжать развивать у детей гибкость.<br>3. Закрепить умение детей выполнять отжимания от пола.<br>4. В подвижной игре «Ловишки с приседанием» продолжать развивать умение детей выполнять ускорение в беге, увертливость.<br>5. Продолжать воспитывать у детей интерес к результатам своего труда. | * Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м<br>* Ходьба в полном приседе<br>* Ходьба обычная<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ с веревочками:<br>1. «Покрути». И.п. – веревка в правой, левой руке: прокручивание веревки в боковой плоскости, перед собой, в вытянутых руках.<br>2. «Наклоны». И.п. – стойка ноги врозь, руки с веревкой опущены: наклоны вправо, влево.<br>3. «Присесть – веревка вверх». И.п. – пятки вместе, ноги врозь: приседания, веревка вверх, вернуться в и.п.<br>4. «Качели». И.п. – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, захватить ступни ног веревкой: перекаты на спине вперед, назад.<br>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<br>6. «Придумай сам». Прыжки с использованием веревки.<br>7. Ходьба.<br>* Выполнение игровых упражнений: «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка»;<br>* Повторный показ детям техники выполнения упражнения – отжимание от пола;<br>* Отжимания от пола<br><br>П/и «Ловишки с приседанием»<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Упражнения с массажными мячиками «Ежик снова пришел в гости». | по 1 разу<br>15с<br>20с<br><br>По 10 раз<br><br>8<br>8<br>8<br>6<br><br>25*2<br>20с<br>6 мин<br>3 мин<br>8 раз (д)<br>10 раз (м)<br><br>3 раза<br>30с<br>3 мин | Спина прямая<br><br>Руки прямые<br><br>Пятки от пола не отрывать<br>Удержать равновесие<br><br>Удерживать согнутые ноги веревкой<br>Руки прямые, ноги вместе<br><br>Мягко, пружиня ногами<br><br>Обращать внимание на качество<br>Туловище прямое<br><br>Ускоряться, не наталкиваться<br><br>Нажим выполнять с усилием | мячики |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Беседа об организме человека и его функциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №<br>п/п                                   | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дозировка                                                                                                                                                                                                | Методические<br>указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Оборудование                                                                                                                                                   |
| 1<br>Я<br>Н<br>В<br>А<br>Р<br>Б<br><br>№17 | <b>«Наши забавы»</b><br>1. Познакомить детей с комплексом упражнений с булавами.<br>2. Закрепить умение детей выполнять отжимания от пола.<br>3. Познакомить детей с выполнением упражнения «Ванька, встань-ка».<br>Развивать силу мышц брюшного пресса.<br>4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» развивать умение детей выполнять бег с ускорением, увертываться от преследования.<br>5. Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения между собой. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба на носках, пятках<br>* Бег обычный<br>* Боковой галоп<br>* Бег с высоким подниманием колен<br>* Ходьба с различным положением рук<br>Д/у «Сдуем снежинку»<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ с булавами:<br>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – булавы вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.<br>2. И.п. – то же. Наклоны, руки вперед.<br>3. И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания, руки с булавами вперед.<br>4. И. п. – встать на колени. 1 – руки с булавами вверх, сесть у пяток (справа, слева), 2 – и.п.<br>5. И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки вверх. Наклоны вперед с булавами.<br>6. И.п. – лечь на живот, булавы положить перед собой. 1 – взять булавы и поднять руки вверх, прогнуться, 2 – и.п.<br>7. Прыжки с булавами, руки вверх, прижаты к ушам.<br>8. Ходьба.<br>Д/у «Ветер, снежный ураган»<br><br>* Отжимания от пола<br><br>* Знакомство с упражнением «Ванька, встань-ка»<br>* Выполнение упражнения «Ванька, встань-ка»<br>* П/и «Ловишки с хвостиками» | 20с<br>20с<br>35с<br>20с<br>25с<br>20с<br>3 раза<br><br>6 раз<br><br>6 раз<br>6 раз<br><br>6 раз<br><br>1 раз<br><br>15*2<br>30с<br>3 раза<br><br>8 раз (д)<br>10 раз (м)<br>1 мин<br>По 10 раз<br>1 мин | Спина прямая<br>Выше<br>Руки согнуты в локтях<br>Дышать носом<br>Быстро менять положение рук<br><br>Руки прямые<br><br>Пятки от пола не отрывать<br><br>Выше потянуться вверх, руки прямые<br>Колени не сгибать<br><br>Руки выше<br><br>Мягко, можно с поворотами<br>Вдохи носом<br><br>Сгибать локти больше<br>Показать фото и видео<br>Ускоряться | Булавы весом 250г, скамейки, коврики, ленточки для подвижной игры, видео и фото материал техники выполнения упражнения «Ванька, встань – А», массажные дорожки |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Ходьба по массажным дорожкам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30с<br>3 мин                                                                                                                                                                    | Следить за осанкой<br>С пятки на носок                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| 2<br><br>Я<br>Н<br>В<br>А<br>Р<br>Б<br><br>№18 | <b>«Сильные руки не знают скуки»</b><br>1. Закрепить умение детей выполнять упражнения с булавами.<br>2. Совершенствовать умение детей выполнять отжимания от пола.<br>Развивать силу мышц рук.<br>3. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Ванька, встань-ка».<br>Продолжать развивать силу мышц брюшного пресса.<br>4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» продолжать развивать умение детей выполнять бег с ускорением, увертываться от преследования.<br>5. Продолжать воспитывать у детей дружеские взаимоотношения между собой | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба на носках, пятках<br>* Бег обычный<br>* Боковой галоп<br>* Бег с высоким подниманием колен<br>* Ходьба с различным положением рук<br>Д/у «Сдуем снежинку»<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ с булавами:<br>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – булавы вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.<br>2. И.п. – то же. Наклоны, руки вперед.<br>3. И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания, руки с булавами вперед.<br>4. И. п. – встать на колени. 1 – руки с булавами вверх, сесть у пяток (справа, слева), 2 – и.п.<br>5. И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки вверх. Наклоны вперед с булавами.<br>6. И.п. – лечь на живот, булавы положить перед собой. 1 – взять булавы и поднять руки вверх, прогнуться, 2 – и.п.<br>7. Прыжки с булавами, руки вверх, прижаты к ушам.<br>8. Ходьба.<br>Д/у «Ветер, снежный ураган»<br>* Отжимания от пола<br>* Выполнение упражнения «Ванька, встань-ка»<br>* П/и «Ловишки с хвостиками» | 20с<br>20с<br>35с<br>20с<br>25с<br>20с<br>3 раза<br><br>6 раз<br>6 раз<br>6 раз<br>6 раз<br>1 раз<br>15*2<br>30с<br>3 раза<br><br>8 раз (д)<br>10 раз (м)<br>по 10 раз<br>1 мин | Спина прямая<br>Выше<br>Руки согнуты в локтях<br>Дышать носом<br>Быстро менять положение рук<br><br>Руки прямые<br>Пятки от пола не отрывать<br>Выше потянуться вверх, руки прямые<br>Колени не сгибать<br>Руки выше<br><br>Мягко, можно с поворотами<br>Вдохи носом<br><br>Сгибать локти больше<br>Показать фото и видео<br>Ускоряться | Булавы весом 250г, скамейки, коврики, ленточки для подвижной игры, массажные дорожки |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Ходьба по массажным дорожкам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30с<br>3 мин                                                                                                                                                          | Следить за осанкой<br>С пятки на носок                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |
| 3<br>Я<br>Н<br>В<br>А<br>Р<br>Б<br><br>№19 | <b>«Обезьянки на тренировке»</b><br>1. Развивать умение детей выполнять упражнения у шведской лестницы.<br>2. Совершенствовать умение детей выполнять отжимания от пола, для развития мышц рук и плечевого пояса.<br>3. Познакомить детей с упражнением «Уголок на скамейке» на развитие мышц брюшного пресса.<br>3. Совершенствовать умение детей выполнять гимнастическое упражнение «Мост» и растягивание в шпагате.<br>4. В подвижной игре – эстафете «Чья команда обезьян самая быстрая?» упражнять детей в умении быстро влезать на шведскую лестницу, добегая до нее на высоких четвереньках.<br>5. Воспитывать желание у детей самостоятельно готовить нужное | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни<br>* Бег обычный<br>* Прыжки с продвижением вперед на двух ногах<br>* Ходьба<br>Д/у «Погреем ладони»<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ «Обезьянки на тренировке» (все упражнения у шведской лестницы)<br>1. И.п. – встать лицом к лестнице, выполнять хват руками за перекладину – повисеть (3-4 секунды)<br>2. И.п. – то же, слегка отойти назад, хват руками за перекладину, ноги врозь. Наклоны вперед – пружинистые.<br>3. И.п. – к лестнице лицом, руки вперед, хват за перекладину: приседания.<br>4. И.п. – к лестнице лицом, одну ноги поставить на перекладину, другая в упоре сзади. Выпады у лестницы со сменой ног.<br>5. И.п. – влезть на лестницу невысоко, повернуться лицом к преподавателю. Подтягивание колен к груди.<br>6. И.п. – то – же. Поднимание ног вверх – «уголок»<br>7. Прыжки у лестницы, лицом к ней на двух ногах.<br>8. Ходьба<br>Д/у «Нарисуем апельсин»<br>*Отжимания от пола<br>* Знакомство с упражнением «Уголок на скамейке» | 20с<br>20с<br>40с<br>15с<br>15с<br>3 раза<br><br>4 подхода<br>8<br><br>8<br>По 8<br>8<br>8<br>20*2<br>20с<br>3 раза<br>10 раз (д)<br>12 раз (м)<br>1 мин<br>Счет до 8 | Отмашка рукой<br>Следить за осанкой<br>Дышать носом<br>Мягко<br><br>Хват руками сверху<br><br>Колени не сгибать<br><br>Спину держать прямо<br>Опорная нога прямая<br><br>Ближе к груди<br><br>Носки тянуть<br>Мягко<br><br>Вдохи носом<br>Как можно ниже<br><br>Садиться на край скамейки | Шведская лестница, скамейка, коврики, малые резиновые мячи, фото, видео упражнения «уголок на скамейке» |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                            |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                            | оборудование для занятий; развивать трудовые навыки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | и выполнение упражнения<br>* Упражнение «Мост»<br><br>* Упражнение «Шпагат»<br>* П/и – эстафета «Чья команда обезьян самая быстрая?»<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Игра «Накормим обезьянку» (переноска малых мячиков пальцами ног)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | По 5 раз<br><br>По 5 раз<br>3 раза<br><br>20с<br>2 раза                                            | Руки и ноги выпрямлять<br>«Качать» на линии<br>Влезать аккуратно<br><br>Захватывать пальцами ног                                                                                                           |                                                            |
| 4<br>Я<br>Н<br>В<br>А<br>Р<br>Б<br><br>№20 | <b>«Обезьянки на тренировке»</b><br>1. Развивать умение детей выполнять упражнения у шведской лестницы.<br>2. Совершенствовать умение детей выполнять отжимания от пола, для развития мышц рук и плечевого пояса.<br>3. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Уголок на скамейке».<br>3. Совершенствовать умение детей выполнять гимнастическое упражнение «Мост» и растягивание в шпагате.<br>4. В подвижной игре – эстафете «Чья команда обезьян самая быстрая?» продолжать упражнять | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни<br>* Бег обычный<br>* Прыжки с продвижением вперед на двух ногах<br>* Ходьба<br>Д/у «Погреем ладони»<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ «Обезьянки на тренировке» (все упражнения у шведской лестницы)<br>1. И.п. – встать лицом к лестнице, выполнять хват руками за перекладину – повисеть (3-4 секунды)<br>2. И.п. – то же, слегка отойти назад, хват руками за перекладину, ноги врозь. Наклоны вперед – пружинистые.<br>3. И.п. – к лестнице лицом, руки вперед, хват за перекладину: приседания.<br>4. И.п. – к лестнице лицом, одну ноги поставить на перекладину, другая в упоре сзади. Выпады у лестницы со сменой ног.<br>5. И.п. – влезть на лестницу невысоко, повернуться лицом к преподавателю. Подтягивание колен к груди. | 20с<br>20с<br>40с<br>15с<br>15с<br>3 раза<br><br>5 подхода<br>8<br><br>8<br>По 8<br><br>8<br><br>8 | Отмашка рукой<br>Следить за осанкой<br>Дышать носом<br>Мягко<br><br>Хват руками сверху<br><br>Колени не сгибать<br><br>Спину держать прямо<br>Опорная нога прямая<br><br>Ближе к груди<br><br>Носки тянуть | Шведская лестница, скамейка, коврики, малые резиновые мячи |

|                                                 | детей в умении быстро влезать на шведскую лестницу, добегая до нее на высоких четвереньках.<br>5. Продолжать воспитывать желание у детей самостоятельно готовить нужное оборудование для занятий; развивать трудовые навыки.                                                                                         | 6. И.п. – то – же. Поднимание ног вверх – «уголок»<br>7. Прыжки у лестницы, лицом к ней на двух ногах.<br>8. Ходьба<br>Д/у «Нарисуем апельсин»<br>*Отжимания от пола<br>* «Уголок на скамейке» - выполнение упражнения<br><br>* Упражнение «Мост»<br><br>* Упражнение «Шпагат»<br>* П/и – эстафета «Чья команда обезьян самая быстрая?»<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Игра «Накормим обезьянку» (переноска малых мячиков пальцами ног)<br>Беседа о личной гигиене «Для чего человек умывается?» | 20*2<br>20с<br>3 раза<br>10 раз (д)<br>12 раз (м)<br>Счет до 8<br><br>По 5 раз<br><br>По 5 раз<br>3 раза<br><br>20с<br>2 раза | Мягко<br><br>Вдохи носом<br>Как можно ниже<br>Садиться на край скамейки<br>Руки и ноги выпрямлять<br><br>На линии, на полу<br>Влезать аккуратно<br><br>Захватывать пальцами ног |                                                                                              |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| № п/п                                           | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дозировка                                                                                                                     | Методические указания                                                                                                                                                           | Оборудование                                                                                 |
| 1<br>Ф<br>Е<br>В<br>Р<br>А<br>Л<br>Б<br><br>№21 | <b>«Быстрые наездники»</b><br>1.Развивать умение детей выполнять упражнения с гантелями.<br>2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса в упражнении – подтягивание в висе на перекладине (турнике) с индивидуальными подходами.<br>3. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и живота – «уголки» на | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни<br>* Бег обычный<br>* Прыжки подскоками<br>* Ходьба<br>П/г с кистевыми эспандерами<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ с гантелями:<br>1. «Подними поочередно». И.п. – о.с., гантели у плеч: поднимать руки вверх с гантелями поочередно.<br>2. «Наклоны». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны вправо, влево, прижимая руку к                                                                     | 20с<br>25с<br>35с<br>20с<br>20с<br>По 10 раз<br><br>8 раз<br><br>1 раз<br><br>10                                              | Стараться держать спину прямо<br>Дышать носом<br>Выше<br><br>С усилием<br><br>Выпрямлять руки<br><br>Руки прямые<br><br>Руки выше                                               | Гантели весом 200г, кистевые эспандеры, турник, шведская лестница, два мяча – фитбола, шишки |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <p>турнике с индивидуальными подходами.</p> <p>4. В подвижной игре «Быстрые наездники» упражнять детей выполнять прыжки на мяче – футболе быстро, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>5. Вырабатывать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.</p> | <p>уку.</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><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игра «Собери для белочки шишки» (пальцами ног)</p> | <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>25*2</p> <p>20с<br/>3</p> <p>4 (д)<br/>5 (м)</p> <p>По 10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с<br/>2 мин</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<br/>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><b>«Фитбол – наш друг»</b></p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения с гантелями.</p> <p>2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса в</p>                                                                                        | <p><b>1. Подготовительная часть</b></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>20с<br/>25с<br/>35с<br/>По одному разу<br/>20с<br/>20с</p>                                                                      | <p>Стараться держать спину прямо<br/>Дышать носом</p> <p>Выше</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Гантели весом 200г, кистевые эспандеры, турник, шведская лестница, два</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                              |                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|-----------------------|
| Л<br>Б<br><br>№22 | упражнении – подтягивание в висе на перекладине (турнике) с индивидуальными подходами.<br>3. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и живота – «уголки» на турнике с индивидуальными подходами.<br>4. В подвижной игре «Быстрые наездники» продолжать упражнять детей выполнять прыжки на мяче – футболе быстро, отталкиваясь двумя ногами.<br>5. Продолжать вырабатывать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. | <p>* Ходьба<br/>П/г с кистевыми эспандерами<br/><b>2. Основная часть.</b><br/>ОРУ с гантелями:<br/>1. «Подними поочередно». И.п. – о.с., гантели у плеч: поднимать руки вверх с гантелями поочередно.<br/>2. «Наклоны». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны вправо, влево, прижимая руку к уху.<br/>3. «Бокс». И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди – боксирующие движения руками от груди.<br/>4. «Мельница». И.п. – ноги шире плеч, руки опущены: наклоны диагональные к носкам, при наклоне свободная рука вверх.<br/>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.<br/>6. «Самолет». И.п. – лечь на пол, гантели перед собой: подъемы туловища, руки с гантелями в стороны.<br/>7. «Гантели в стороны, вместе». Прыжки на двух ногах с гантелями.<br/>8. Ходьба.<br/>Д/у «Надуем шар»<br/>* Подтягивание в висе на турнике (с индивидуальными подходами)<br/><br/>* «Уголки» на турнике<br/><br/>П/и «Быстрые наездники»<br/><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Ходьба обычная.</p> | По 10 раз      | С усилием                    | мяча – футбола, шишки |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8 раз          | Выпрямлять руки              |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 раз          | Руки прямые                  |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10             | Руки выше                    |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8              | Колени не сгибать            |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6              | Ноги прямые                  |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6              | Голову выше, руки выше       |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25*2           | Прыгать мягко                |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20с<br>3       | Дышать носом                 |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 (д)<br>5 (м) | С помощью ИФК, со страховкой |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | По 10 раз      | Ноги прямые, носки тянуть    |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 раза         | Отталкиваться ногами сильнее |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30с<br>2 мин   | Только пальцами ног          |                       |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                              |                       |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                        |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Игра «Собери для белочки шишки» (пальцами ног)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                        |
| З<br>Ф<br>Е<br>В<br>Р<br>А<br>Л<br>Б<br><br>№23 | <p><b>«Что мы делаем, не скажем – лучше мы покажем»</b></p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения с утяжелителями.</p> <p>2. Продолжать закреплять умение детей выполнять на коврике 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 расстояние 70см.</p> <p>5. Воспитывать у детей самостоятельность, организованность.</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b></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><b>2. Основная часть.</b></p> <p>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.</p> <p><i>Застегнуть утяжелители на ноги.</i></p> <p>7. «Придумай сам». Прыжки с утяжелителями на ногах по желанию.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p><i>Снять утяжелители.</i></p> <p>* Упражнение «Мост»</p> <p><br/></p> <p>* Упражнение «Шпагат»</p> <p>* П/и «Волк во рву» (расстояние 70см)</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> | <p>20с</p> <p>20с</p> <p>40с</p> <p>1 раз</p> <p>20с</p> <p><br/></p> <p>7</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>6</p> <p><br/></p> <p>20*2</p> <p>20с</p> <p><br/></p> <p>По 6 раз</p> <p><br/></p> <p>2 мин</p> <p>3 раза</p> | <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>На носках</p> <p>Колени выше</p> <p>Ритмично</p> <p><br/></p> <p>Руки выпрямлять</p> <p><br/></p> <p>Медленно</p> <p><br/></p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p><br/></p> <p>Колени прижаты к полу</p> <p><br/></p> <p>Выше</p> <p><br/></p> <p>Прыгать мягко</p> <p><br/></p> <p>Стараться выпрямлять руки и ноги до конца</p> <p>Выполнять на линии</p> | <p>Детские утяжелители весом 250г (с липкой лентой), коврики, мячи</p> |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                        |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ходьба обычная.<br>Игра малой подвижности «Чья команда быстрее передаст мяч»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30с<br>2 мин                                                                                                                                                                           | Следить за осанкой<br>В разных исходных положениях                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                        |
| 4<br>Ф<br>Е<br>В<br>Р<br>А<br>Л<br>Б<br><br>№24 | <p><b>«Прыгать буду далеко, быстро и легко»</b></p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения с утяжелителями.</p> <p>2. Продолжать закреплять умение детей выполнять на коврике 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 расстояние 80см.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей самостоятельность, организованность.</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b></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><b>2. Основная часть.</b></p> <p>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.</p> <p><i>Застегнуть утяжелители на ноги.</i></p> <p>7. «Придумай сам». Прыжки с утяжелителями на ногах по желанию.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p><i>Снять утяжелители.</i></p> <p>* Упражнение «Мост»</p> <p><br/>* Упражнение «Шпагат»</p> | <p>20с</p> <p>20с</p> <p>40с</p> <p>1 раз</p> <p>20с</p> <p><br/>7</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>6</p> <p><br/>20*2</p> <p>20с</p> <p><br/>По 6 раз</p> <p><br/>2 мин</p> | <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>На носках</p> <p>Колени выше</p> <p>Ритмично</p> <p><br/>Руки выпрямлять</p> <p>Медленно</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Колени прижаты к полу</p> <p>Выше</p> <p><br/>Прыгать мягко</p> <p><br/>Стараться выпрямлять руки и ноги до конца</p> <p>Выполнять на</p> | <p>Детские утяжелители весом 250г (с липкой лентой), коврики, мячи</p> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | * Наклоны со скамейки<br>* П/и «Волк во рву» (расстояние 80см)<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Игра малой подвижности «Чья команда быстрее передаст мяч»<br>Беседа «Что мы любим кушать?»<br>Релаксация «В зимнем лесу»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | По 10 раз<br>3 раза<br>30с<br>2 мин                                     | линии<br>Колени не сгибать<br>Линию ногами не задевать<br>Следить за осанкой<br>В разных исходных положениях                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № п/п                        | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дозировка                                                               | Методические указания                                                                                                                                                                                                              | Оборудование                                                                                                                                       |
| 1<br>М<br>А<br>Р<br>Т<br>№25 | <b>«Веселые ленточки»</b><br>1. Развивать умение детей выполнять упражнения с лентами.<br>2. Повторить с детьми игровые упражнения, развивающие гибкость («кошечка прогибает спинку», «дотянись до кубика», «собери камушки» и другие).<br>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.<br>4. В подвижной игре «Пятнашки» развивать умение детей выполнять | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Ходьба с высоки подниманием бедра<br>* Бег обычный<br>* Бег с захлестыванием голени<br>* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br>* Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ с лентами на кольцах:<br>1. «Помаши». И.п. – о.с. Взмахи лентами перед собой с потягиванием на носках.<br>2. «Лента вправо, лента влево». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны с лентой вправо, влево.<br>3. «Присядь, помаши». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, помахать перед собой лентами, вернуться в и.п.<br>4. «Спрячь – покажи». И.п. – встать на колени, руки за спину: приседания на пятки, ленты вверх, встать – ленты спрятать за спину.<br>5. «Наклонись с ленточками далеко». И.п. – сесть на | 20с<br>25с<br>35с<br>20с<br>20с<br>20с<br>8 раз<br>1 раз<br>8<br>8<br>7 | Следить за осанкой<br>Колени выше<br>Дышать носом<br>Доставать ягодичы<br>Мягко<br>Руки через стороны,<br>выполнять вдохи и выдохи<br>Плавно<br>Туловищем, а не руками<br>Спина прямая<br>Помахать над головой<br>Колени прижать к | 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>бег с ускорением.</p> <p>5. Развивать способность у детей выполнять движения выразительно, творчески подходя к выполнению упражнений.</p>                                                              | <p>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> <p><b>*Игровые упражнения для развития гибкости:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «кошка прогибает спину»;</li> <li>- «дотянись до кубика»;</li> <li>- «собери камушки»;</li> <li>- «лодочка»</li> </ul> <p><b>* Показ детям техники выполнения прыжка в длину с места (видео, фото)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение прыжков в длину</li> </ul> <p><b>* П/и «Пятнашки»</b></p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игра м/п «Спортивные фигуры» (игра на угадывание видов спорта)</p> | <p>1 раз</p> <p>25*2</p> <p>3 раза</p> <p>6 раз<br/>5 раз</p> <p>4 раза<br/>6 раз</p> <p>1 мин</p> <p>По 4 раза</p> <p>3 мин</p> <p>30с<br/>3 мин</p> | <p>полу</p> <p>Выше руки</p> <p>Ленты над головой</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Опора на колени<br/>Кубик можно отодвигать<br/>Собрать по 6 штук<br/>Руками пола не касаться<br/>Быть внимательными<br/>Обратить внимание на приземление<br/>Ускоряться в беге</p> <p>Удерживать равновесие несколько секунд</p> |                                                                                        |
| 2<br>М<br>А<br>Р<br>Т | <p><b>«Чьи придумки лучше?»</b></p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения с лентами.</p> <p>2. Повторить с детьми игровые упражнения, развивающие гибкость («кошечка прогибает</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ходьба обычная</li> <li>* Ходьба с высоки подниманием бедра</li> <li>* Бег обычный</li> <li>* Бег с захлестыванием голени</li> <li>* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> <li>* Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>20с</p> <p>25с</p> <p>35с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>20с</p>                                                                                     | <p>Следить за осанкой</p> <p>Колени выше</p> <p>Дышать носом</p> <p>Доставать ягодичцы</p> <p>Мягко</p> <p>Руки через стороны,</p>                                                                                                                                                                           | <p>Ленты на кольцах длиной 40см, коврики, кубики, камушки в ведерках, Видео и фото</p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                              |                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| №26 | <p>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 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><b>2. Основная часть.</b></p> <p>ОРУ с лентами на кольцах:</p> <p>1. «Помаши». И.п. – о.с. Взмахи лентами перед собой с потягиванием на носках.</p> <p>2. «Лента вправо, лента влево». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны с лентой вправо, влево.</p> <p>3. «Присядь, помаши». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, помахать перед собой лентами, вернуться в и.п.</p> <p>4. «Спрячь – покажи». И.п. – встать на колени, руки за спину: приседания на пятки, ленты вверх, встать – ленты спрятать за спину.</p> <p>5. «Наклонись с ленточками далеко». И.п. – сесть на пол, ноги врозь: наклоны с лентами вперед, как можно ниже, вернуться в и.п.</p> <p>6. «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 раз           | выполнять вдохи и выдохи<br>Плавно           | <p>выполнения прыжка в длину с места, мат для прыжков в длину с места</p> |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 раз           | Туловищем, а не руками                       |                                                                           |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8               | Спина прямая                                 |                                                                           |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8               | Помахать над головой                         |                                                                           |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7               | Колени прижать к полу                        |                                                                           |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5 раз           | Выше руки                                    |                                                                           |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25*2            | Ленты над головой                            |                                                                           |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 раза          | Вдохи носом                                  |                                                                           |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 раз<br>5 раз  | Опора на колени<br>Кубик можно отодвигать    |                                                                           |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 раза<br>6 раз | Собрать по 6 штук<br>Руками пола не касаться |                                                                           |
|     | 1 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Быть внимательными                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                              |                                                                           |
|     | По 4 раза                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Обратить внимание на отталкивание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                              |                                                                           |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                              |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>* П/и «Пятнашки»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игра м/п «Спортивные фигуры» (игра на угадывание видов спорта)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>3 мин</p> <p>30с</p> <p>3 мин</p>                                                                                         | <p>Ускоряться в беге</p> <p>Удерживать равновесие несколько секунд</p>                                                                                                                                    |                                                                              |
| 3<br>М<br>А<br>Р<br>Т<br><br>№27 | <p><b>«Путешествие в зоопарк»</b></p> <p>1. Познакомить детей с упражнениями 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» развивать у детей слух, умение ориентироваться в необычных условиях, тренировать быстроту передвижения.</p> <p>4. Воспитывать у детей честность и взаимопомощь.</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>«Идем в зоопарк»</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м</p> <p>* Ходьба – «Держим зонтики»</p> <p>* Подскоки</p> <p>* Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении</p> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p>«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>4. «Солнышко».</p> <p>И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклон влево (вправо), пока левая (правая) рука не коснется пола, правая</p> | <p>20с</p> <p>40с</p> <p>По 1 разу</p> <p>15с</p> <p>15с</p> <p>15с</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом</p> <p>Менять руки</p> <p>Выше</p> <p>Носок тянуть в пол</p> <p>Удерживать равновесие</p> <p>Прогнуться больше</p> <p>Выполнять поочередно, ноги не сгибать</p> | <p>Музыкальный материал, коврики, платочек для игры в «Жмурки», скамейка</p> |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                    |                                                                                                        |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>10. «Павлин».</p> <p>И.п. – узкая стойка, руки опущены. 1 – отвести руки назад, в стороны – хвост павлина раскрыт (вдох), 2 – опустить руки вниз (выдох).</p> <p>11. Провожает нас из зоопарка высокий жираф.</p> <p>«Жираф»</p> <p>Мне очень нравится жираф – высокий рост и кроткий нрав.</p> <p>Жирафа – он ведь выше всех – боятся даже львы.</p> <p>Но не вскружил такой успех жирафу головы.</p> <p>И. п – лечь на спину. 1 – поднять ноги вверх, поддержать несколько секунд, 2 – плавно опустить.</p> <p>* Отжимания руками от скамейки</p> <p>* Отжимания руками от пола</p> <p>* П/и «Жмурки»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Д/у «К солнцу руки поднимаем» (с музыкальным сопровождением)</p> | <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз (д)<br/>10 раз (м)<br/>8 раз (д)<br/>10 раз (м)<br/>3 раза</p> | <p>Плавно, красиво</p> <p>Расслабить мышцы ног</p> <p>Выполнять с прямой спиной<br/>Опора на носки</p> <p>Не наталкиваться друг на друга</p> <p>Слушать музыку</p> |                                                                                                        |
| 4<br>М<br>А<br>Р<br>Т<br><br>№28 | <p><b>«Путешествие в зоопарк»</b></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</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>«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><b>2. Основная часть.</b></p> <p>«Вот мы и в зоопарке»</p> <p>1. «Лошадка». И.п. – о.с. Поднимать колени медленно вверх поочередно, удерживая равновесие.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>20с<br/>40с<br/>15с<br/>15с<br/>15с</p> <p>4 раза</p>                                            | <p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом</p> <p>Менять руки</p> <p>Выше</p> <p>Носок тянуть в пол</p>                                                             | <p>Музыкальный материал, коврики, платочек для игры в «Жмурки», скамейка высотой 30см, колокольчик</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>пола.</p> <p>3. В подвижной игре «Жмурки с колокольчиком» развивать у детей слух, умение ориентироваться в необычных условиях, тренировать быстроту передвижения.</p> <p>4. Продолжать воспитывать у детей честность и взаимопомощь.</p> | <p>2. «Клетка с птицами». И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – руки вверх, вдох (плавно), 2 – руки вниз – выдох. Также выполнить упражнение в стойке на одной ноге – «Цапля».</p> <p>3. «Тигренок прогибает спинку». И.п.- стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед (вдох), 2 – округлить спину, голову опустить вниз (выдох).</p> <p>4. «Солнышко».</p> <p>И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклон влево (вправо), пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2- и.п.</p> <p>5. «Лягушка».</p> <p>И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4-и.п.</p> <p>6. «Слоник». И.п. – опуститься на ладони, выпрямить руки и ноги – покружиться вокруг вправо, влево (ноги при этом не сгибать)</p> <p>7. «Возле слоника летают бабочки»</p> <p>И.п. – сесть на пол, соединить пятки, взмахи коленями вниз, при этом спина прямая; затем на выдохе наклоняться вперед руками, а колени не поднимать (бабочки очень любопытные)</p> <p>8. «Лисичка».</p> <p>И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1- сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа);</p> | <p>6 раз</p><br><p>6 раз</p><br><p>1 раз</p><br><p>1 раз</p><br><p>8*2</p><br><p>1 раз</p><br><p>1 раз</p> | <p>Удерживать равновесие</p><br><p>Прогнуться больше</p><br><p>Выполнять поочередно, ноги не сгибать</p><br><p>Вытягивать себя вверх, сохраняя осанку</p><br><p>Колени стараться не сгибать</p><br><p>При наклоне вперед, колени не поднимать</p><br><p>Выполнять небольшое отклонение в сторону туловищем</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>2- потянуться вверх;<br/> 3- на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено;<br/> 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох);<br/> 5 – 8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого бедра).<br/> 9. «Змея».<br/> 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.<br/> 10. «Павлин».<br/> И.п. – узкая стойка, руки опущены. 1 – отвести руки назад, в стороны – хвост павлина раскрыт (вдох), 2 – опустить руки вниз (выдох).<br/> 11. Провожает нас из зоопарка высокий жираф.<br/> «Жираф»<br/> Мне очень нравится жираф – высокий рост и кроткий нрав.<br/> Жирафа – он ведь выше всех – боятся даже львы.<br/> Но не вскружил такой успех жирафу головы.<br/> И. п – лечь на спину. 1 – поднять ноги вверх, поддержать несколько секунд, 2 – плавно опустить.</p> <p>* Отжимания руками от скамейки<br/> * Отжимания руками от пола<br/> * П/и «Жмурки с колокольчиком»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b><br/> Ходьба обычная.<br/> Д/у «К солнцу руки поднимаем» (с музыкальным</p> | <p>1 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз (д)<br/> 10 раз (м)<br/> 8 раз (д)<br/> 10 раз (м)<br/> 3 раза</p> | <p>Выполнять медленно</p> <p>Плавно, красиво</p> <p>Расслабить мышцы ног</p> <p>Выполнять с прямой спиной<br/> Опора на носки</p> <p>Не наталкиваться друг на друга</p> <p>Слушать музыку</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                 |  |  |  |
|--|--|-----------------|--|--|--|
|  |  | сопровождением) |  |  |  |
|--|--|-----------------|--|--|--|

| №<br>п/п                                   | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дозировка                                                                                                                                                                                                                                                               | Методические<br>указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Оборудование                                                                                                          |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>А<br>П<br>Р<br>Е<br>Л<br>Б<br><br>№29 | <p><b>«Музыка нам помогай, движения четко выполняй»</b></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><b>1. Подготовительная часть</b></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><b>Основная часть.</b> 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>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>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>Музыкальный материал,</p> <p>турник,</p> <p>шведская лестница,</p> <p>подготовленные линии для игры, эспандеры</p> |

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

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - ползание «крокодилы»;<br>- ползание «разведчики»<br>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная.<br>Работа с кистевыми эспандерами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30с<br>По 10 раз каждой кистью                                               | Ноги не участвуют<br>Ритмично<br>Мягко<br><br>Следить за осанкой<br>С усилием                                                                                                                                                                              |                                                                                     |
| 3<br>А<br>П<br>Р<br>Е<br>Л<br>Б<br><br>№31 | <b>«Знакомимся с детской йогой»</b><br>1. Познакомить детей с комплексом упражнений из детской йоги.<br>2. Продолжать совершенствовать умение детей выполнять подтягивания на турнике.<br>3. Совершенствовать умение детей выполнять махи ногами на турнике.<br>4. Совершенствовать умение детей выполнять прыжки в длину с места с использованием ориентиров.<br>5. В подвижной игре – эстафете «Нырни в нору» развивать у детей гибкость, быстроту передвижений в туннеле.<br>6. Воспитывать у детей интерес к новым упражнениям.<br>Развивать волю к победе в игровых заданиях. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Обычный бег<br>* Бег с захлестыванием голени<br>* Ходьба правым, левым боком<br><b>Основная часть.</b><br>Упражнения выполнять на ковриках.<br>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.<br>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.<br>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).<br>4. «Собачка, мордочкой вниз». И.п. – упереться в пол руками, колени постепенно выпрямлять, пятками тянуться к полу: вытягивать спину и | 20с<br>40с<br>20с<br>15с<br><br>1 раз<br><br>6 раз<br><br>1 раз<br><br>1 раз | Следить за осанкой<br>Руки согнуты в локтях<br>Спина прямая<br><br>Балансировать, не сходить с места<br><br>Вес тела перенести на внутреннюю часть опорной ноги, можно смотреть в одну точку<br>Стараться ноги не сгибать<br><br>Пятки от пола не отрывать | Коврики, рисунки упражнений, турник, мат с линиями – ориентирами, массажная дорожка |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>растягивать заднюю поверхность ног. Можно поднять одну ногу вверх (носок вытянуть, колено должно смотреть в пол, таз в сторону не разворачивается, а смотрит четко вниз). Ступни четко стоят на полу.</p> <p>5. «Морская звезда». И.п. – «Собачка, мордочкой вниз»: сделать небольшой шаг вперед правой ногой и развернуть стопу так, чтобы носок смотрел влево; раскрыть свою правую сторону, оторвать левую руку от пола и поднять ее верх, 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; упереться 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>5 раз</p> <p>1 раз</p> <p>10*2</p> <p>1 мин</p> <p>7 раз (дев.)<br/>10 раз (м)<br/>8 раз (д. и м.)</p> <p>6 раз</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<br/>Ноги совершенно прямые<br/>Перепрыгивать через линии на</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>* П/и «Нырни в нору»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Д/у «Нарисуем облака»</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 мин</p>                                                        | <p>мате</p> <p>Прогибаться в спине больше</p> <p>С пятки на носок</p>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |
| 4<br>А<br>П<br>Р<br>Е<br>Л<br>Б<br><br>№32 | <p><b>«Продолжаем знакомиться с детской йогой»</b></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.</p> <p>Развивать волю к победе в игровых заданиях.</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег с захлестыванием голени</p> <p>* Ходьба правым, левым боком</p> <p><b>Основная часть.</b></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</p> | <p>20с</p> <p>40с</p> <p>20с</p> <p>15с</p> <p>1 раз</p> <p>9 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>должно смотреть в пол, таз в сторону не разворачивается, а смотрит четко вниз). Ступни четко стоят на полу.</p> <p>5. «Морская звезда». И.п. – «Собачка, мордочкой вниз»: сделать небольшой шаг вперед правой ногой и развернуть стопу так, чтобы носок смотрел влево; раскрыть свою правую сторону, оторвать левую руку от пола и поднять ее верх, 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; упереться 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>5 раз</p> <p>1 раз</p> <p>10*2</p> <p>1 мин</p> <p>10 раз (дев.)<br/>11 раз (м)<br/>11 раз (д. и м.)</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза</p> | <p>Сохранять устойчивость несколько секунд</p> <p>Подниматься выше, опора на пятки</p> <p>Прыгать мягко и легко</p> <p>Расслабиться при покачивании</p> <p>Выполнять технично<br/>Ноги совершенно прямые<br/>Перепрыгивать через линии на мате<br/>Прогибаться в</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                                                               |                 |                                      |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|--|
|  |  | <b>3. Заключительная часть.</b><br>Д/у «Нарисуем облака»<br>Ходьба по массажным дорожкам.<br>Беседа «Для чего человеку ноги?» | 3 раза<br>2 мин | спине больше<br><br>С пятки на носок |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|--|

### 3 блок «Мы – самые лучшие!»

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

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                 | настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | * Прыжки в длину с места в прыжковую яму<br>* Наклоны на скамейке<br>* Бег на 20м (диагностика)<br>* П/и «Пустое место»<br>3. Заключительная часть.<br>Ходьба с различным положением рук<br>Игра на внимание «Кто ушел?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 раза<br>По два подхода<br>1 раз<br>3 мин<br><br>30с<br>2 мин                                                                                  | Отталкиваться сильно<br>Ускоряться<br>Не наталкиваться<br><br>Быть внимательными                                                                                                                                                                              |                                                                      |
| 2<br><br>М<br>А<br>Й<br><br>№34 | <b>«Кто дальше прыгнет?»</b><br>1. Совершенствовать умение детей выполнять упражнения с мячом на улице.<br>2. Предложить детям игру – соревнование в прыжках в длину с места в прыжковой яме с песком.<br>4. Совершенствовать умение детей выполнять наклоны на скамейке 10 раз подряд, не сгибая колени.<br>5. В подвижной игре «Кого называли, тот и ловит» развивать у детей реакцию и скорость бега.<br>6. Продолжать воспитывать у детей настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Обычный бег<br>* Бег враспынную<br>* Ходьба обычная<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ с мячами:<br>1. «Посмотри» - и.п. – ноги на ширине плеч. 1- мяч вверх, 2- за голову, 3-и.п.<br>2. «Прокати» - и.п.- ноги на ширине плеч. 1- 2 – наклоняться к пр. (л.) ноге, прокатить мяч вокруг ноги, 3-и.п.<br>3. «Пружинки» - и.п. – о.с., мяч в вытянутых руках:<br>1 – присесть, 2 – и.п.<br>4. «Повернись» - и.п. – ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках вперед:<br>1- поворот вправо, влево, 2- и.п.<br>5. «Отбивание мяча». Отбивание мяча правой, левой рукой по 10 раз.<br>6. «Подбрось – хлопни». Подбрасывания мяча с хлопками над головой – успеть поймать.<br>7. «Прыгай через мяч». Прыжки через мяч лицом к мячу.<br>Д/ у «Нарисуем мячи»<br>* Прыжки в длину с места в прыжковую яму<br>* Наклоны на скамейке | 20с<br>50с<br>3 раза<br>20с<br><br>8 раз<br>8 раз<br>10 раз<br><br>1 раз<br>10*2<br>2 мин<br>30*2<br>3 раза<br>По три попытки<br>По два подхода | Следить за осанкой<br>В разные стороны<br><br>Потянуться вверх<br>Мяч не терять<br>Спина прямая<br>Пятки от пола не отрывать<br>Регулировать силу толчка<br>Успеть поймать<br>Приземляться мягко<br>Вдохи носом<br>Отталкиваться сильнее<br>Колени не сгибать | Мячи резиновые, прыжковая яма, скамейки, призы для детей (звездочки) |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | * П/и «Кого называли, тот и ловит»<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба<br>Игра м/п с мячами «Передал, садись»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 мин<br><br>30с<br>3 мин                                                                                                                        | Слушать свое имя<br><br>Успеть присесть                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |
| 3<br><br>М<br>А<br>И<br><br>№35 | <b>«Кто самый сильный?»</b><br>1. Закрепить умение детей самостоятельно провести разминку без предметов (выбрать одного ребенка для проведения разминки, при необходимости – помочь ИФК).<br>2. Провести соревнование по подтягиванию в висе на перекладине – девочкам – 7 раз, мальчикам – 10 раз.<br>3. Закрепить умение детей выполнять махи на перекладине на уличном турнике (со страховкой) – девочкам и мальчикам по 10 раз.<br>4. В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать умение детей увертываться от ловишки.<br>5. Воспитывать у детей самостоятельность, интерес к результатам своего труда. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Обычный бег<br>* Бег с высоким подниманием колен<br>* Ходьба обычная<br>Д/у «Ветерок, ветер, ураган»<br><b>2. Основная часть.</b><br>Примерный комплекс для самостоятельного выполнения детьми ОРУ (с рекомендациями ИФК)<br>1. И.п. – о.с.: Потягивания с поворотами вправо, влево, руки вверх.<br>2. И.п. – о.с. 1 – обнять себя за плечи, 2 – и.п.<br>3. «Мельница». И.п. – одна рука вверх, другая внизу, ноги на ширине плеч – махи руками в боковой плоскости.<br>4. «Отодвинь стеночку». И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – наклон вперед, руки вперед, 2 – в и.п.<br>5. «Присядь, хлопни. Приседания с хлопками.<br>6. «Солнце и лучи». И.п. – ноги шире плеч: наклон к правой ноге, левая рука вверх, затем наоборот.<br>7. «Дружим – ссоримся». Прыжки ноги врозь – вместе.<br>8. Ходьба.<br>Д/у «Птицы взлетают»<br>* Соревнования по подтягиванию на перекладине:<br>- девочки – 7 раз;<br>- мальчики – 10 раз;<br>* Выполнение упражнений – махи на перекладине | 20с<br>45с<br>30с<br>20с<br>3 раза<br><br><br>8<br><br>8<br><br>8<br>8<br>8<br>25*2<br>20с<br>3 раза<br>По одному подходу<br>По одному<br>3 раза | Дышать носом<br>Мягко ставить ступню<br><br>Вдохи носом<br><br><br>Выше<br><br>Крепче<br>Руки прямые<br><br>Колени не сгибать, ладони на себя<br>Спина прямая<br>Поочередные наклоны<br>Ритмично<br><br>Восстановить дыхание<br>Подбородок выше перекладины<br><br>Ноги прямые<br>Слушать сигнал | Перекладина или турник на улице, мячи |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | * П/и «Хитрая лиса»<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба обычная<br>Игра м/п «Мяч водящему»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30с<br>3 мин                                                                                                                                             | Успеть встать в<br>конец колонны                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       |
| 4<br><br>М<br>А<br>И<br><br>№36 | <b>«Кто самый сильный?»</b><br>1. Продолжать закреплять умение детей самостоятельно проводить разминку без предметов (выбрать ребенка для проведения разминки, при необходимости – помочь ИФК).<br>2. Провести соревнование по выполнению махов на перекладине.<br>4. В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать умение детей увертываться от ловишки.<br>5. Продолжать воспитывать у детей самостоятельность, интерес к результатам своего труда. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Обычный бег<br>* Бег с высоким подниманием колен<br>* Ходьба обычная<br>Д/у «Ветерок, ветер, ураган»<br><b>2. Основная часть.</b><br>Примерный комплекс для самостоятельного выполнения детьми ОРУ (с рекомендациями ИФК)<br>1. И.п. – о.с.: Потягивания с поворотами вправо, влево, руки вверх.<br>2. И.п. – о.с. 1 – обнять себя за плечи, 2 – и.п.<br>3. «Мельница». И.п. – одна рука вверх, другая внизу, ноги на ширине плеч – махи руками в боковой плоскости.<br>4. «Отодвинь стеночку». И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – наклон вперед, руки вперед, 2 – в и.п.<br>5. «Присядь, хлопни. Приседания с хлопками.<br>6. «Солнце и лучи». И.п. – ноги шире плеч: наклон к правой ноге, левая рука вверх, затем наоборот.<br>7. «Дружим – ссоримся». Прыжки ноги врозь – вместе.<br>8. Ходьба.<br>Д/у «Птицы взлетают»<br>* Соревнования по выполнению махов на перекладине<br>* П/и «Хитрая лиса»<br><b>3. Заключительная часть.</b> | 20с<br>45с<br>30с<br>20с<br>3 раза<br><br><br><br><br>8<br><br>8<br><br>8<br>8<br>8<br><br>25*2<br><br>20с<br><br>По одному подходу<br>3 раза<br><br>30с | Дышать носом<br>Мягко ставить ступню<br><br>Вдохи носом<br><br><br><br><br><br>Выше<br><br>Крепче<br>Руки прямые<br><br><br><br>Колени не сгибать, ладони на себя<br>Спина прямая<br>Поочередные наклоны<br>Ритмично<br><br>Восстановить дыхание<br>Руки прямые, ноги прямые<br>Слушать сигнал | Перекладина или турник на улице, мячи |

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

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br><br>И<br>Ю<br>Н<br>Б<br><br>№38 | <p><b>«С музыкой нам веселей»</b></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><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Ходьба обычная под музыку</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Боковой галоп</p> <p>* Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* Бег с ускорением на 10м, 20м, на 30м</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Нарисуем солнце»</p> <p><b>Основная часть.</b></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><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Работа с кистевыми эспандерами</p> | <p>30с</p> <p>50с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>По 1 разу</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> |
| 3<br><br>И<br>Ю<br>Н<br>Б            | <p><b>«Мы и сами с усами»</b></p> <p>1. Развивать у детей самостоятельность при выполнении упражнений с булавами.</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять прыжки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег парами</p> <p>* Бег врассыпную</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Одуванчик»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>20с</p> <p>50с</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p>                                                                                                            | <p>Сохранять осанку</p> <p>Дышать носом</p> <p>Плечо к плечу</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Восстанавливать</p>                                                                                                                            | <p>Булавы, туннели, прыжковая яма с песком, гимнастическая палка для игры</p>                                                                                                              |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №39                   | <p>в длину с места.</p> <p>3. В подвижной игре «Нырни в нору» продолжать развивать у детей гибкость при подлезании в туннель.</p> <p>4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей в умении быстро реагировать на сигнал.</p> <p>5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину и ответственность.</p> | <p><b>2. Основная часть.</b><br/>ОРУ с булавами:</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – булавы вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – то же. Наклоны, руки вперед.</p> <p>3. И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания, руки с булавами вперед.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – наклониться, положить булавы на землю, 2 – выпрямиться, 3 – наклониться, взять, 4 – и.п.</p> <p>5. И.п. – о.с.: 1 – выпад вперед правой (левой) ногой, руки с булавами вверх, 2 – и.п.</p> <p>6. Прыжки с булавами, руки вверх, прижаты к ушам.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>* Прыжки в длину с места (в прыжковую яму)</p> <p>* П/и «Нырни в нору»</p> <p>* П/и «Чье звено быстрее соберется?»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Ходьба.</p> <p>Игра м/п «Угадай, чей голосок?»</p> <p>Упражнение на расслабление «Куколка»</p> | <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>25*2</p> <p>20с</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> | <p>дыхание</p> <p>Локти не сгибать</p> <p>Руки прямые<br/>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Шаг больше вперед</p> <p>Мягко</p> <p>Сильный толчок<br/>двумя ногами<br/>Прогнуться больше<br/>Четко<br/>выстраиваться</p> <p>Слушать<br/>внимательно</p> | <p>в конце занятия,<br/>две стойки с<br/>флажками</p>                                                                                                |
| 4<br>И<br>Ю<br>Н<br>Б | <p><b>«Мы и сами с усами»</b></p> <p>1. Развивать у детей самостоятельность при выполнении упражнений с булавами (по словесному рассказу).</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять прыжки в длину с места.</p> <p>3. В подвижной игре</p>                                                                              | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег парами</p> <p>* Бег враспынную</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Одуванчик»</p> <p><b>2. Основная часть.</b><br/>ОРУ с булавами:</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 –</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>20с</p> <p>50с</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>8</p>                                                       | <p>Сохранять осанку</p> <p>Дышать носом</p> <p>Плечо к плечу</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Восстанавливать<br/>дыхание</p> <p>Локти не сгибать</p>                                                                                                               | <p>Булавы,<br/>туннели,<br/>прыжковая яма<br/>с песком,<br/>гимнастическая<br/>палка для игры<br/>в конце занятия,<br/>две стойки с<br/>флажками</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| №40                             | <p>«Нырни в нору»<br/>продолжать развивать у детей гибкость при подлезании в туннель.<br/>4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей в умении быстро реагировать на сигнал.<br/>5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину и ответственность.</p> | булавы вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.                                                                           | 8      | <p>Руки прямые<br/>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Шаг больше вперед</p> <p>Мягко</p> <p>Сильный толчок<br/>двумя ногами<br/>Прогнуться больше<br/>Четко<br/>выстраиваться</p> <p>Слушать<br/>внимательно</p> |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. И.п. – то же. Наклоны, руки вперед.                                                                                      | 8      |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3. И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания, руки с булавами вперед.                                                      | 7      |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4. И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – наклониться, положить булавы на землю, 2 – выпрямиться, 3 – наклониться, взять, 4 – и.п. | 8      |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5. И.п. – о.с.: 1 – выпад вперед правой (левой) ногой, руки с булавами вверх, 2 – и.п.                                      | 25*2   |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6. Прыжки с булавами, руки вверх, прижаты к ушам.                                                                           | 20с    |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7. Ходьба.                                                                                                                  | 4 раза |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | * Прыжки в длину с места (в прыжковую яму)                                                                                  | 2 раза |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | * П/и «Нырни в нору»                                                                                                        | 3 раза |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             | * П/и «Чье звено быстрее соберется?»                                                                                        | 30с    |                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <b>3. Заключительная часть.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 раза                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Ходьба.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Игра м/п «Угадай, чей голосок?» |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                            |  |

| №<br>п/п              | Тема/Задачи                                                                                                                                                                 | Содержание                                                                                                                                                                                                                                      | Дозировка                       | Методические<br>указания                                                        | Оборудование                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1<br>И<br>Ю<br>Л<br>Б | <b>«Кто самый быстрый и сильный?»</b><br>1. Развивать умение детей выполнять бег с ускорением в подвижной игре «Мы – веселые ребята»<br>2. Развивать умение детей выполнять | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Бег змейкой<br>* Ходьба с различным положением рук<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ в движении:<br>- рывки руками над головой;<br>- рывки согнутыми руками перед грудью в стороны; | 20с<br>60с<br>20с<br><br>8<br>8 | Следить за осанкой<br>Дистанция один шаг<br><br>Пальчики в кулаке<br>Локти выше | Стационарная железная лесенка на улице, ориентиры для командной игры |

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

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                              |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                         | <p>3. В подвижной игре «Ловля обезьян» закрепить умение детей влезать на металлическую лесенку на уличной площадке, удерживаясь хватом сверху.</p> <p>4. В игре – эстафете «Чье звено быстрее?» развивать скорость бега и умение четко передавать эстафету.</p> <p>4. Воспитывать у детей здоровое чувство соперничества, дружеские взаимоотношения.</p>                                 | <p>* Отжимания от земли руками с отдыхом</p> <p>* П/и «Мы – веселые ребята»</p> <p>* П/и «Ловля обезьян»</p> <p>* Игра – эстафета «Чье звено быстрее?»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба змейкой.</p> <p>Ходьба «Улитка» со сменой ведущего</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>8 раз – дев.</p> <p>10 раз – м.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> | <p>Сгибать руки ниже</p> <p>Быстро реагировать на сигнал</p> <p>Идти след в след на расстоянии один шаг</p>                                        |                                              |
| <p>3</p> <p>И</p> <p>Ю</p> <p>Л</p> <p>Б</p> <p>№43</p> | <p><b>«Мы играем, мы играем, и здоровье укрепляем»</b></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</p> | <p><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Бег на выносливость на расстояние 240м</p> <p>* Ходьба с дыхательными упражнениями</p> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p>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>20с</p> <p>2мин</p> <p>20с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>                            | <p>Спина прямая</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Руки выше</p> | <p>Коврики, ленточки, два надувных мяча,</p> |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                      | увертываться от преследования, ускоряться.<br>4. Воспитывать у детей дружескую взаимовыручку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6. «Пружинки». Прыжки на двух ногах на месте.<br>7. Ходьба.<br><br>* Игра – эстафета «Пингвины с мячом»<br><br>* П/и «Ловишки с хвостиками»<br>* Бег на ускорение на 10м, 20м, 30м<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба.<br>Игра м/п «Часовой»<br>Беседа о здоровом питании «То мы едим летом?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25*2<br>20с<br><br>3 раза<br><br>4 мин<br>по 1 разу<br><br>20с<br>3 раза                         | Мягко<br><br>Отталкиваться двумя ногами одновременно<br>Не наталкиваться<br><br>Слушать внимательно                                                                                             |                                       |
| 4<br><br>И<br>Ю<br>Л<br>Б<br><br>№44 | <b>«Мы играем, мы играем, и здоровье укрепляем»</b><br>1. Закрепить с детьми упражнения на развитие гибкости на ковриках (на уличной площадке с резиновым покрытием).<br>2. Развивать умение детей отталкиваться двумя ногами в прыжках на двух в игре – эстафете «Пингвины с мячом».<br>3. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» продолжать развивать умение детей увертываться от преследования, ускоряться.<br>4. Воспитывать у детей дружескую взаимовыручку. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Ходьба обычная<br>* Бег на выносливость на расстояние 240м<br>* Ходьба с дыхательными упражнениями<br><b>2. Основная часть.</b><br>ОРУ на ковриках:<br>1.«Потягивание». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе – руки вверх, потянуться.<br>2. «Наклоны». И.п. – то же; наклоны вправо, влево.<br>3. «Достань носки». И.п. – то же; наклоны к носкам.<br>4. «Наклонись сидя». И.п. – сесть на коврик, ноги вместе; наклоны к носкам.<br>5. «Лодочка». И.п. – лечь на живот, руки под подбородок, ноги вместе; поднять руки вверх, соединив ладони; опуститься в и.п.<br>6. «Пружинки». Прыжки на двух ногах на месте.<br>7. Ходьба.<br><br>* Игра – эстафета «Пингвины с мячом» | 20с<br>2мин<br>20с<br><br>8<br><br>8<br><br>8<br><br>8<br><br>25*2<br>20с<br><br>3 раза<br>4 мин | Спина прямая<br>Дышать носом<br><br>Выше<br><br>Пятки от пола не отрывать<br>Колени не сгибать<br><br>Носки тянуть<br><br>Руки выше<br><br>Мягко<br><br>Отталкиваться двумя ногами одновременно | Коврики, ленточки, два надувных мяча, |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | * П/и «Ловишки с хвостиками»<br><b>3. Заключительная часть.</b><br>Ходьба.<br>Игра м/п «Часовой»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20с<br>3 раза                                                                                   | Не наталкиваться<br><br>Слушать<br>внимательно                                                                                                                                               |                                                          |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| №<br>п/п                                       | Тема/Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дозировка                                                                                       | Методические<br>указания                                                                                                                                                                     | Оборудование                                             |
| 1<br><br>А<br>В<br>Г<br>У<br>С<br>Т<br><br>№45 | <b>«День физкультурника»</b><br>1. Провести с детьми беседу о праздновании Дня физкультурника.<br>2. Закрепить с детьми умение выполнять наклоны со скамейки, не сгибая колени.<br>3. Совершенствовать с детьми умение выполнять гимнастические упражнения «Мост» и «Шпагат» на коврике.<br>4. В подвижной игре «Ловишки с приседанием» развивать умение детей ускоряться от водящего.<br>5. В игре – эстафете «Чья команда быстрее?» развивать умение детей выполнять ускорение с ходу.<br>6. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни. | <b>1. Подготовительная часть</b><br>* Краткая беседа о Дне физкультурника<br>* Ходьба обычная<br>* Бег на выносливость на расстояние 240м<br>* Ходьба змейкой.<br><b>2. Основная часть.</b><br>Разминка для развития гибкости на ковриках:<br>1. «Колобок». И.п. – сесть на коврик, ноги согнуть в коленях, прижать к груди, обхватывая ноги: перекаты на спину и обратно.<br>2. «Бабочка» (повторить изученное упражнение). И.п. – сесть на коврик, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны – махи коленями вверх, вниз.<br>3. «Неваляшки». Из положения «Бабочка» покачивания из стороны в сторону, руки держат носки.<br>4. «Пенек». Лежа на спине закинуть ноги за голову.<br>5. «Столик». Лечь на спину, ноги согнуть, руками опереться в пол, поднять туловище вверх.<br>6. «Солдатык». Встать на колени, руки прижать к боковым швам, отклонить корпус назад, вернуться в и.п.<br>7. «Кошка». Стоя на четвереньках прогнуть спину вниз – добрая кошка, вверх – злая кошка.<br>8. «Лягушки». Сесть на корточки, колени | 1 мин<br>20с<br>2 мин<br>20с<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>5<br><br>8 раз | Следить за осанкой<br>Дышать носом<br><br>Спина круглая<br><br>Тянуть колени к полу<br><br>Спина прямая<br><br>Ноги прямые<br><br>Как можно выше<br>Корпус прямой<br><br>Чередовать<br>Мягко | Иллюстрации о физкультурниках, коврики, две стойки, мячи |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>развести, руки между ног, выпрыгивать вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении.</p> <p>9. Д/у «Пчелки жужжат».</p> <p>* Выполнение упражнения «Мост» и «Шпагат»</p> <p>* Наклоны со скамейки</p> <p>* П/и «Ловишки с приседанием»</p> <p>* Игра – эстафета «Чья команда быстрее?»</p> <p>* П/и «Выше ноги от земли»</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Игра малой подвижности «Мяч водящему»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>3 раза<br/>По 4 раза</p> <p>2 раза по 10<br/>2 раза<br/>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>30с<br/>3 мин</p> | <p>С поддержкой ИФК</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Бегать быстро</p> <p>Ускоряться</p> <p>Ловить мяч двумя руками с боков</p>                                                   |                                                                                |
| 2<br>А<br>В<br>Г<br>У<br>С<br>Т<br><br>№46 | <p><b>«День физкультурника»</b></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><b>1. Подготовительная часть</b></p> <p>* Короткий фильм о Дне физкультурника</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Бег на выносливость на расстояние 240м</p> <p>* Ходьба змейкой.</p> <p><b>2. Основная часть.</b></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>1 мин<br/>20с<br/>2 мин<br/>20с</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>             | <p>Следить за осанкой</p> <p>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>Видеофильм о праздновании Дня физкультурника, коврики, две стойки, мячи</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>5. В игре – эстафете «Чья команда быстрее?» продолжать развивать умение детей выполнять ускорение с ходу.</p> <p>6. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и желание заниматься физическими упражнениями.</p> | <p>6. «Солдатык». Встать на колени, руки прижать к боковым швам, отклонить корпус назад, вернуться в и.п.</p> <p>7. «Кошка». Стоя на четвереньках прогнуть спину вниз – добрая кошка, вверх – злая кошка.</p> <p>8. «Лягушки». Сесть на корточки, колени развести, руки между ног, выпрыгивать вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении.</p> <p>9. Д/у «Пчелки жужжат».</p> <p>* Выполнение упражнения «Мост» и «Шпагат»</p> <p>* Наклоны со скамейки</p> <p>* П/и «Ловишки с приседанием»</p> <p>* Игра – эстафета «Чья команда быстрее?»</p> <p>* Бег с ускорением 10м, 20, 30м</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Игра малой подвижности «Мяч водящему»</p> | <p>5</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>По 4 раза</p> <p>2 раза по 10</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>По 1 разу</p> <p>30с</p> <p>3 мин</p> | <p>Чередовать</p> <p>Мягко</p> <p>С поддержкой ИФК</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Бегать быстро</p> <p>Ускоряться</p> <p>Ловить мяч двумя руками с боков</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| № | Содержание                       | сентябрь |   |   |   | октябрь |   |   |   | ноябрь |   |   |   | декабрь |   |   |   | январь |   |   |   | февраль |   |   |   | март |   |   |   | апрель |   |   |   | май |   |   |   | июнь |   |   |   | июль |   |  |  | август |  |
|---|----------------------------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|-----|---|---|---|------|---|---|---|------|---|--|--|--------|--|
|   |                                  | 1        | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 |   |   |      |   |  |  |        |  |
| 1 | Строевые упражнения              |          |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |  |  |        |  |
|   | Ходьба на носках                 | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + | +    | + | + | + | +    | + |  |  |        |  |
|   | Ходьба на пятках                 | +        | + | + | + | +       | + | + |   |        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + |   |   |      | + |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |  |  |        |  |
|   | Ходьба на внешней стороне ступни |          |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   | +      | + | + | + |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |  |  |        |  |
|   | С высоким подниманием бедра      |          |   |   |   |         |   | + | + |        |   | + | + |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      | + | + |   |        |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |  |  |        |  |
|   | Правым и левым боком             |          |   |   |   |         |   |   |   | +      | + |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |  |  |        |  |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]





[illegible]



|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | гимнастикой; быть ответственными, собранными, развивать самооценку своих действий.                                                                                                                                                                                                                               |
| Базовый     | Воспитательные:<br><b>воспитывать</b> 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. |
| Углубленный | Воспитательные:<br><b>воспитать</b> стремление к продолжению занятий спортивной гимнастикой в спортивных клубах и секциях.                                                                                                                                                                                       |

Для достижения воспитательных задач в программе используются следующие методы и форм работы:

*Игровой метод.* Занятия строятся как увлекательные игры с образными сюжетами, что помогает детям лучше вживаться в роль и развивать выразительность движений.

*Соревновательные элементы.* Эстафеты и игровые задания стимулируют стремление к победе, но при этом учат действовать дружно, не обижаться на поражение и радоваться успехам других.

*Теоретические беседы.* Знакомство с историей гимнастики, выдающимися спортсменами, основами гигиены и техники безопасности.

*Работа в парах.* Такие формы помогают учиться согласовывать действия, поддерживать и помогать товарищу, что укрепляет навыки сотрудничества

Успешная реализация воспитательных задач требует соблюдения ряда принципов:

*Индивидуализация.* Учёт особенностей каждого ребёнка, поддержка его инициативы и темпа обучения.

*Последовательность.* Постепенное усложнение заданий от простого к сложному.

*Безопасность.* Строгое соблюдение техники выполнения упражнений и контроль за нагрузкой.

*Системность.* Регулярность занятий и постепенное наращивание сложности.

## 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания                                       | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стартовый                 | Развитие познавательных способностей у старших дошкольников в | <b>будет знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию спортивной гимнастики и название вида спорта «спортивная гимнастика»;</li> <li>- основы техники гимнастических упражнений на снарядах;</li> <li>- правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах;</li> <li>- будет знать некоторые названия гимнастических упражнений.</li> </ul> |

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

|             |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Углубленный | Развитие физических качеств и творческих способностей у старших дошкольников в процессе работы по освоению программы спортивной гимнастики. | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будет знать о гимнастических упражнениях спортивной гимнастики;</li> <li>- правила безопасного поведения при работе на снарядах;</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть гимнастические упражнения;</li> <li>- сравнивать выполнение упражнений сверстников;</li> <li>- оценивать выполнение гимнастического упражнения самостоятельно;</li> <li>- стараться выполнять технически правильно гимнастические упражнения;</li> <li>- планировать освоение более сложных гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>будет владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения разминки перед подходом для гимнастического упражнения;</li> <li>- навыками выполнения силовых упражнений «отжимание» от пола, «подъемы туловища», гимнастического упражнения «мост» и других.</li> </ul> <p><b><u>Воспитание:</u></b></p> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие осознанного интереса к занятиям спортом;</li> <li>- развитие творческого воображения (умение придумывать необычные, оригинальные упражнения и движения, использовать их разнообразие во время подвижных игр)</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в совместной коммуникативной деятельности (в процессе обсуждения, поиска информации).</li> </ul> |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Планируемые результаты 2 модуля (блок «Веселая гимнастика»)

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания                                                                                             | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стартовый                 | Развитие физических качеств и способностей у старших дошкольников в процессе ознакомления с упражнениями спортивной | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах;</li> <li>- будет знать названия гимнастических снарядов.</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> |

|         |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | гимнастики                                                                                                              | <p>скорость;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить ошибки при выполнении упражнения с технической точки зрения;</li> <li>- будет уметь готовить организм к выполнению гимнастических упражнений с помощью разминки;</li> <li>- умениями использовать творческий подход к выполнению упражнений на основе вариаций и импровизаций;</li> </ul> <p><b>будет владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарными навыками выполнения гимнастических упражнений;</li> </ul> <p><b><u>Воспитание:</u></b></p> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие спортивной дисциплины, волевых качеств, желание быть сильными, гибкими, проявление интерес к результатам своего труда;</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять усердие при выполнении сложных упражнений;</li> <li>- нацеливаться на конечный положительный результат своего труда.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Базовый | Развитие физических качеств и способностей у старших дошкольников в процессе освоения упражнений спортивной гимнастики. | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах;</li> <li>- будет знать названия гимнастических снарядов.</li> <li>- правила безопасного поведения при выполнении упражнений на турнике и шведской лестнице;</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть четко и правильно гимнастические упражнения и выполнять их;</li> <li>- сравнивать и классифицировать упражнения для гибкости, развития силы, скоростно-силовых качеств;</li> <li>- технически правильно выполнять гимнастические упражнения;</li> <li>- планировать этапы освоения гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>будет владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b><u>Воспитание:</u></b></p> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного);</li> <li>- развитие внимания, памяти при увеличении объёма запоминаемого материала;</li> <li>- развитие творческого воображения (умение придумывать оригинальные упражнения);</li> </ul> |

|             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                   | <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать индивидуально, в парах, малых группах, в команде.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Углубленный | Развитие физических качеств и творческих способностей у старших дошкольников в процессе освоения программы спортивной гимнастики. | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о гимнастических упражнениях спортивной гимнастики;</li> <li>- правила безопасного поведения при работе на снарядах;</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть гимнастические упражнения;</li> <li>- сравнивать выполнение упражнений с технической точки зрения и находить ошибки у себя и сверстников;</li> <li>- оценивать выполнение гимнастического упражнения самостоятельно;</li> <li>- выполнять технически правильно гимнастические упражнения;</li> <li>- планировать освоение более сложных гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>будет владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения разминки перед подходом для гимнастического упражнения;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Воспитание:</b></p> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие творческого воображения (умение придумывать необычные, оригинальные упражнения и движения, использовать их разнообразие во время подвижных игр);</li> <li>- формирование устойчивой мотивации к самореализации в достижении успеха в спорте;</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в формировании собственной культуры здоровья и безопасного образа жизни.</li> </ul> |

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

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания                          | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стартовый                 | Углубленное изучение и освоение новых движений и | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- название вида спорта «спортивная гимнастика»;</li> <li>- новые двигательные действия и упражнения;</li> <li>- правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах и ковровом покрытии;</li> </ul> |

|         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | двигательных действий, знакомство со спортивной дисциплиной «спортивная гимнастика»                                    | <p>- о данном виде спорта, о спортсменах нашего города, о школе Олимпийского резерва в городе.</p> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть, запоминать и отличать изучаемые упражнения;</li> <li>- сравнивать правильное и неправильно выполненное упражнение, движение;</li> <li>- подробно, с технической точки зрения, показывать выполнение двигательного действия;</li> <li>- пытаться выполнять упражнения во время слушания объяснения инструктора.</li> </ul> <p><b>будет владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарными навыками выполнения двигательных действий и упражнений;</li> <li>- навыками техники при выполнении двигательного действия.</li> </ul> <p><b>Воспитание:</b></p> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимания, памяти, усердия при выполнении сложных гимнастических упражнений;</li> <li>- развитие волевых качеств и самооценки своих действий.</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации общего замысла.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| Базовый | Развитие физических способностей каждого дошкольника в соответствии с его возможностями психофизическими особенностями | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие вида спорта «Спортивная гимнастика»;</li> <li>- названия видов гимнастических упражнений;</li> <li>- правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах и ковровом покрытии;</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть все основные виды упражнений программы;</li> <li>- отличать силовые упражнения от упражнений, направленных на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств;</li> <li>- выполнять технически правильно двигательное действие или гимнастическое упражнение;</li> <li>- пытаться самостоятельно выполнять упражнение, если оно не требует страховки;</li> <li>- в домашних условиях выполнять изученные упражнения.</li> </ul> <p><b>будет владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения упражнений спортивной гимнастики.</li> </ul> <p><b>Воспитание:</b></p> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимания, памяти, усердия при выполнении сложных гимнастических упражнений;</li> <li>- развитие волевых качеств и самооценки своих действий;</li> <li>- развитие творческого воображения (умение придумывать оригинальные упражнения);</li> <li>- развитие потребности в дальнейшем продвижении занятием спортивной гимнастикой;</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                     | - работать в парах, в команде, договариваться со сверстниками и взрослыми.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Углубленный | <p>Приобретение умений применять полученные знания.</p> <p>Овладение двигательных умений средствами спортивной гимнастики.</p> <p>Развитие творческих способностей у старших дошкольников в процессе освоения упражнений спортивной гимнастики.</p> | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о спортивной дисциплине «Спортивная гимнастика»;</li> <li>- названия видов гимнастических упражнений;</li> <li>- правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах и ковровом покрытии;</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть все основные виды упражнений программы;</li> <li>- отличать силовые упражнения от упражнений, направленных на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств;</li> <li>- выполнять технически правильно двигательное действие или гимнастическое упражнение;</li> <li>- пытаться самостоятельно выполнять упражнение, если оно не требует страховки;</li> <li>- в домашних условиях выполнять изученные упражнения.</li> </ul> <p><b>будет владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения упражнений спортивной гимнастики;</li> <li>- знаниями о технике выполнения движений.</li> </ul> <p><b><u>Воспитание:</u></b></p> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимания, памяти, усердия при выполнении сложных гимнастических упражнений;</li> <li>- развитие волевых качеств и самооценки своих действий;</li> <li>- развитие творческого воображения (умение придумывать оригинальные упражнения);</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в команде, договариваться со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- формировать общую культуру обучаемого.</li> </ul> |

## 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».<sup>1</sup> Тестовые задания для детей старшей группы соответствуют возрастным требованиям, и не имеют противопоказаний для детей по состоянию здоровья, допущенных к соревнованиям.

<sup>1</sup> Приказ представлен на сайте [http://base.garant.ru/71816248/#block\\_2](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.)  |     |   |     |   |     |   |     | 2,04(д.) |

<sup>1</sup> Приказ представлен на сайте [http://base.garant.ru/71816248/#block\\_2](http://base.garant.ru/71816248/#block_2)

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.<br>(девочки и мальчики) | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4   | 4,1 | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5   | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 |

Примечание: (бег на 20м используется на всех соревнованиях по спортивной гимнастике, оценочные баллы единые для девочек и мальчиков). Приказ представлен на сайте [http://base.garant.ru/71816248/#block\\_2](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.)<br>6.92(д.) |     |   |     |   |     |   |     |   |     | 6.5(м.)<br>7.0(д.) |     |   |     |   |     |   |     | 6,58(м.)<br>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):<br><br>Примечание: | 155 |     | 150 |     | 145 |     | 140 |     | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 85  | 80 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Прыжок в длину с места -2 попытки, засчитывается лучший результат<br>Параметры оценки:<br>- измеряется длина прыжка от места толчка до места приземления<br>«пятки» задней ноги<br>- фиксирование приземления<br>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:<br>Параметры оценки:<br>- «фиксирование» подбородка на перекладине,<br>- ноги вместе, носки натянуты<br>Штраф:<br>- от 0,1 до 0,5 баллов<br>- разведение ног,<br>- сгибание ног,<br>- 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:<br>Параметры оценки:<br>- касание брусьев ногами<br>- ноги прямые, носки натянуты<br><b>Штраф:</b><br>От 0,1 до 0,5 баллов:<br>- сгибание ног;<br>- выполнение с небольшим махом ногами<br>«подмахивание»<br>Не засчитывается:<br>сгибание ног под углом 90 градусов |    |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |

**Таблица №5. Выполнение задания «Мост».**

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

**Таблица №6. Выполнение упражнения – шпагат на полу.**

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

**Таблица №7. Выполнение упражнения – наклон со скамейки.**

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

**Диагностика уровня выполнения тестовых заданий по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно - спортивной направленности «Юный гимнаст – первые шаги»**  
**Оценка тестовых заданий.**

| № ФИО | Виды тестовых заданий |         |         |          |              |            |        |          |         |
|-------|-----------------------|---------|---------|----------|--------------|------------|--------|----------|---------|
|       | Бег 10м               | Бег 20м | Бег 30м | Прыжки в | Подтягивание | Поднимание | «Мост» | «Шпагат» | Наклоны |

| ребенка |                    |    |    |    |    |    |   |    |    |   | длину с<br>места |    |    | в висе |    |    | ног на<br>турнике |    |    |    |    |    |    |    |    | со<br>скамейки |    |   |
|---------|--------------------|----|----|----|----|----|---|----|----|---|------------------|----|----|--------|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|----|---|
|         |                    | В  | С  | Н  | В  | С  | Н | В  | С  | Н | В                | С  | Н  | В      | С  | Н  | В                 | С  | Н  | В  | С  | Н  | В  | С  | Н  | В              | С  | Н |
| 1       |                    |    |    |    |    |    |   |    |    |   |                  |    |    |        |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |                |    |   |
| 2       |                    |    |    |    |    |    |   |    |    |   |                  |    |    |        |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |                |    |   |
| 3       |                    |    |    |    |    |    |   |    |    |   |                  |    |    |        |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |                |    |   |
| 4       |                    |    |    |    |    |    |   |    |    |   |                  |    |    |        |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |                |    |   |
|         | Количество<br>в %: | 27 | 55 | 18 | 27 | 64 | 9 | 27 | 64 | 9 | 36               | 46 | 18 | 36     | 28 | 36 | 18                | 46 | 36 | 27 | 46 | 27 | 36 | 46 | 18 | 36             | 64 | 0 |

## 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально-техническое обеспечение:

- специально оборудованное помещение (физкультурный зал);
- 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.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
- 2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
- 3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
- 4. Муравьев В.А. и Сазонова И.А. Техника безопасности на уроках физической культуры М., 2001.
- 5. Разработанное положение соревнований по спортивной гимнастике «Юный гимнаст» (положение разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №691).
- 6. *Интернет – источники:*
  - 1. Режим доступа: [http: fixkult-ra.ru/node/904](http://fixkult-ra.ru/node/904)
  - 2. Режим доступа: [http: fizkult-ura./node/851](http://fizkult-ura./node/851)
  -

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Методические материалы.

| месяц                         | Блок /Модуль                                        | Уровни освоения программы модуля | Структура образовательной деятельности, методические приемы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Оборудование, материалы, методические пособия, репертуар                                                                                                                                                                                            | Формы контроля                                                                                      |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Ноябрь | <b>1.«Познакомься – это спортивная гимнастика!»</b> | Стартовый                        | Личностно-ориентированная технология<br>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне<br>Методы показа и наглядной демонстрации<br>Словесные методы (объяснительно-иллюстративный)<br>Метод игровой ситуации<br>Практический метод с дробным показом двигательного действия в более медленном темпе, разучивание упражнений<br>Оказание помощи педагогом ребенку в выполнении упражнений, страховка<br>Метод контроля и обеспечение безопасного выполнения упражнений<br>Просмотр презентаций, видеоматериалов | Альбомы, видео, фото спортсменов, игровые задания, беседы, Игры «Что мы умеем?», «Безопасное поведение на снарядах»,                                                                                                                                | Наблюдение, диагностическая игра, мини - соревнования                                               |
|                               |                                                     | Базовый                          | Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне<br>Указание на выполнение качественного исполнения упражнений<br>Личностно-ориентированная технология<br>Педагогика сотрудничества<br>Репродуктивный, объяснительно - иллюстративный, частично-поисковый методы<br>Решение проблемных ситуаций, проведение мини- соревнований                                                                                                                                                                                    | 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 |

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

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

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

**Методика выполнения техники упражнений спортивной гимнастики.**

| <b>Задачи</b>                                 | <b>Результат<br/>(выполнение основных элементов техники)</b>      | <b>Подводящие упражнения</b>                                        | <b>Игры и упражнения, развивающие физические качества</b> |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <i>Техника выполнения бега на скорость на</i> | Умение принимать высокий старт (одна нога впереди, другая сзади); | Выполнить команду: «На старт!» (подойти и поставить ноги правильно) |                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>дистанции 10м, 20м, 30м..</i><br/>Формировать умение детей принимать высокий старт, с ходу набирать скорость бега, энергично отталкиваясь толчковой ногой, маховую ногу выносить вперед-вверх.</p>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               | у линии старта)                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Умение энергично отталкиваться толчковой ногой, маховую ногу выносить вперед – вверх.                                                                                                                                         | Задание «Посмотри и найди ошибки» (бег по очереди, наблюдая за техникой выполнения)                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Умение быстро бегать – энергично работать ногами, плечи развернуть, не напрягать, смотреть вперед, на линии финиша в играх – соревнованиях резко не останавливаться, пробегать несколько метров, быстро действовать на сигнал |                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры – эстафеты «Кто быстрее?»</li> <li>- «Чье звено быстрее соберется?»</li> <li>- «Ловишки с приседаниями»</li> <li>- «Ловишки с ленточками»</li> <li>- «Бег с эстафетной палочкой»</li> <li>- «Догони соперника»</li> <li>- «Второй лишний»</li> <li>- «Кто самый быстрый?» (с бегом)</li> <li>- «Кого называли, тот и ловит»</li> <li>- «Перемени предмет»</li> <li>- «Будь внимательным»</li> <li>- «Ловля обезьян»</li> <li>- соревнования в беге на скорость на 10м, 20м, 30м.</li> </ul> |
| <p><i>Техника выполнения прыжка в длину с места.</i><br/>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> | 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).                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания перед прыжком у линии старта;</li> <li>- выполнить команду: «На старт!» (подойти и поставить ноги правильно у линии старта)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Умение отталкиваться энергично двумя ногами (при отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх).                                                | - последовательное выполнение прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Умение сохранять в полете согнутые ноги, опустить руки, подать вперед туловище</p> <p>При приземлении мягко согнуть ноги, приседая неглубоко, вытянув</p>                                                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | руки вперед – вверх.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Умение слитно выполнять технику прыжков в длину с места.                                                                                               | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пингвины с мячом»</li> <li>- «Спутанные кони»</li> <li>- «Кто самый быстрый?» (с прыжками)</li> <li>- «Удочка»</li> <li>- упражнения со скакалкой</li> <li>- «Прыжковая эстафета»</li> <li>- «Кто сделает меньше прыжков»</li> <li>- «Кенгуру»</li> <li>- «Прыжки на мяче – фитболе»</li> <li>- соревнования по прыжкам в длину с места</li> </ul> |
| <b>Техника выполнения подтягивания в висе</b><br>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.                                                                                    | висы на перекладине от 3 – до 10 секунд;<br>- висы на шведской стенке от 3 – до 10 секунд;<br>- 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"> <li>- отжимания от пола, сгибая максимально руки в локтевом суставе;</li> <li>- подтягивания руками на шведской лестнице, сгибая локти;</li> <li>- п/и «Пожарные на учении»,</li> <li>- п/и «Смелые верхолазы»</li> <li>- упражнение «крокодилы»</li> <li>- упражнение «слоники»</li> <li>- упражнения с кистевым эспандером</li> <li>- упражнения с набивными мячами весом 1 кг</li> <li>- подтягивания на гимнастической скамейке</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с резиновыми жгутами длиной 40см</li> <li>- упражнения с булавами весом 250г</li> <li>- упражнения с гантелями весом 200г</li> <li>- упражнения с утяжелителями весом до 250г</li> </ul>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Умение подтягиваться с помощью педагога, поднимаясь верхней частью груди перекладины, поднимая подбородок над ней.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- соревнования по подтягиванию в висе</li> </ul> |
| <b>Техника выполнения поднимания ног в висе на перекладине</b><br>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"> <li>- висы на перекладине от 6 – до 10 секунд;</li> <li>- висы на шведской стенке от 6 – до 10 секунд;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Умение выполнять поднимание прямых ног вверх, с натянутыми носками, также выполнять упражнения для тренировки силы брюшного пресса | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «экскаватор» (подъемы ног в и. п. – лежа на спине, на полу)</li> <li>- упражнение «Ванька, встань-ка» (подъемы туловища в и. п., лежа на спине, зацепив ступни ног за скамейку, руки за голову)</li> <li>- упражнение «уголки» на скамейке</li> <li>- упражнения детской йоги</li> <li>- упражнение «уголки» в висе на шведской лестнице</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Умение выполнять поднимание прямых ног в висе на перекладине.                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные подходы на шведской лестнице с помощью педагога и без помощи (только страховка)</li> <li>- индивидуальные подходы на</li> </ul>                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | турнике с помощью педагога и без него (только страховка) – выполнение махов от одного до 10 раз к концу года.                                                                                     |
| <b>Техника выполнения упражнения «Мост»</b><br>Формировать умение детей выполнять упражнение «мост» из исходного положения лежа на спине на коврике, кисти рук возле ушей, направлены в сторону ног, локти рук согнуты; стопы поставить к ягодицам, стопы и кисти при подъеме туловища вверх не отрываются от пола, плотно прижаты; при вытягивании туловища в мост необходимо выпрямить полностью руки в локтевом суставе, подать тело несколько вперед, ноги при этом медленно выпрямлять; зафиксировать упражнение до трех | 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<br>- упражнение «коробочка»<br>- упражнение «лодочка»<br>- упражнения игрового стретчинга («зонтики», «солнышко», «лошадки», «рыбка» с перекатом в «лодочку»)<br>- упражнение «Кошка прогибает спинку»<br>- «Самолет»<br>- 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)<br>- с помощью педагога выполнять упражнение «Мост»;<br>- выполнение упражнения самостоятельно |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| секунд.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |
| <b>Техника выполнения упражнения «Шпагат» (поперечный и продольный)</b><br>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. | <i>При поперечном.</i><br>Умение детей из положения стоя, ноги врозь, наклонить корпус вниз, коснувшись руками пола, прямые ноги разведены;<br><br><i>При продольном:</i><br>Умение детей ставить одну ногу на линию вперед, другую назад;                                                                                                                                   | - упражнения «выпады»<br>- упражнение «Бабочка»<br>- упражнение «полушпагат»<br>- «Ласточка»<br>- «упражнение «Бутерброд»<br>- упражнения на растяжку в поперечной и продольной плоскости на полу<br>- упражнения «выпады» на скамейке |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>При поперечном:</i><br>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.<br><br><i>При продольном:</i><br>Умение прижимать колени к полу по всей длине;<br>- стопа повернута внутрь, а не наружу, колено направлено строго вниз, а не в сторону. |                                                                                                                                                                                                                                        | - игровое упражнение «отличи правильный и неправильный шпагат»;<br>- выполнение шпагата с помощью педагога;<br>- выполнение шпагата самостоятельно, зафиксировав положение до 3-5 секунд |
| <b>Техника выполнения наклона со скамейки</b><br>Формировать умение детей принимать исходное положение<br>- встать на скамейку, ноги вместе, носки на краю скамейки;<br>выполнять                                                                                                                                                                                                                | Умение правильно принять и. п. – встать на скамейку, носки ног на край, при этом ноги должны быть вместе и прямыми;                                                                                                                                                                                                                                                          | - игровое упражнение «Покажи, как надо встать перед наклоном»;                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Умение медленно наклоняться вниз, не сгибая при этом колени, пальцы рук выпрямлены.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - игровое упражнение «отодвинь кубик»<br>- «Переложить в наклоне на полу мячики из одной корзины в другую,                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                             |                                                                                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| медленный наклон вперед, ноги не сгибать, удержаться в равновесии.<br>Наклониться как можно ниже, опуская руки вниз к полу. |                                                                                                   | не согнув ноги в коленях» |                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                             | Умение уверенно выполнять наклоны, удерживая равновесие и стараясь наклониться максимально низко. |                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения – соревновательного характера «Кто ниже?»</li> <li>- упражнение «Найди ошибки у товарища»;</li> <li>- наклоны на скамейке от 10 до 20 раз подряд.</li> </ul> |