Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 3 «Ивушка» города Сельцо Брянской области

Согласовано на педагогическом совете
№ 1 от 08.09.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ детского сада.
комбинированного вида №3
«Ивушка» города Сельцо № 58-о
от 08.09.2025г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
воспитатель Гавриш Елена Андреевна

Сельцо 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Паспорт программы……..	3
I.	**Основные характеристики программы**	
I.1.	Пояснительная записка……	5
I.2.	Педагогическая целесообразность. Направленность, новизна и актуальность программы	6
I.3.	Цель. Задачи. Отличительные особенности программы Педагогическая целесообразность……	7
I.4.	Принципы организации образовательной деятельности ……	8
I.5.	Планируемые результаты по реализации дополнительной программы……	8
I.6.	Сроки реализации программы……	9
1.7.	Формы и режим занятия…….	9
1.8.	График календарного плана……	11
1.9.	Ожидаемый результат. Мониторинг……..	13
II.	**Содержательный раздел**	
2.1.	Содержание учебного плана..……	17
2.2.	Календарный ученый график ……	21
2.3.	Материально-техническое обеспечение……	21
III.	**Организационный раздел**	
3.1.	Особенности организации организованной образовательной деятельности ……	23
3.2.	Режим, формы, методы и этапы организации образовательной деятельности …..	24
3.3.	Кадровое обеспечение Программы……...	24

Приложения

Приложение 1. Календарный план……. 27

Приложение 2. Комплексы общеразвивающих упражнений ……. 45

Паспорт Программы

Полное наименование учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 3«Ивушка» города области
Адрес	241550, Брянская область, г. Сельцо, ул. 60 лет Октября д.22
Телефон	тел/факс (4832) 97-13-96
Адрес сайта	seltsosad3@mail.ru
Наименование Программы	Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель»
Основание для разработки Программы	▪ Закон РФ «Об образовании» ▪ Концепция развития дополнительного образования детей, (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р. ▪ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-32-42 ▪ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 ▪ Образовательная программа МБДОУ «ДС №3 «Ивушка», с учетом принципов методик и разработок: Двигательная активность ребёнка в детском саду Рунова М.А., «Здоровый дошкольник». Змановского Ю.Ф
Заказчик Программы	Родители, педагоги ДОУ
Участники Программы	Педагоги МБДОУ «ДС №3 «Ивушка», воспитанники
Соисполнители	Родители воспитанников МДОУ «ДС №3 «Ивушка»
Разработчики и исполнители Программы	Воспитатель Зыкова Т. А
Целевые группы	Программа рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет).
Срок реализации	2 года
Цель Программы	Содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств детей с психомоторной одарённостью посредством совершенствования их двигательной активности.
Задачи Программы	• на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка; • расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями; • совершенствовать имеющие у детей навыки основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях; • развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; • формировать потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни; • формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности; • формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку.

Ожидаемые результаты	Первый год обучения: ▪ Воспитанники приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями; ▪ Повысится физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность). ▪ Будут сформированы начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. ▪ Сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях. Второй год обучения: ▪ Будут внедрены в образовательный процесс технологии, обеспечивающие совершенствование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста; ▪ Будет обеспечено стабильное участие детей в спортивно-массовых мероприятиях, в том числе и городского уровня ▪ Показатель высокого уровня развития физических качеств у детей, участвующих в реализации Программы, достигнет не менее 95%;
Система организации контроля	▪ Исполнение представленной Программы анализируется два раза в год в соответствии с педагогическим мониторингом. ▪ Отчет об исполнении заслушивается один раз в год на итоговом педагогическом совете ДОУ.

- *Нормативно-правовые документы Минобразования России:*
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2002;
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений! № 139 от 4 апреля 2003г»;
- Концепция одаренности. — 2-е изд., расш. и перераб. — М., 2003;
- Устав МБДОУ «ДС № 3 «Ивушка».

I. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

А.А.Леонов

Любой ребенок уникален, каждый имеет свои индивидуальные особенности и предпочтения в выборе занятий. Следовательно, необходимо предоставить ему возможность развиваться в своем темпе, по своей образовательной траектории. Учитывая это, нам, взрослым, необходимо вовремя разглядеть и поддержать задатки способностей, обеспечить ребенка возможностью для их реализации в том виде деятельности, к которому он проявляет предельный интерес.

Дети, выделяющиеся очевидными, неординарными достижениями в том или ином виде деятельности, характерной для своего возраста - это одаренные, талантливые дошкольники.

Одаренность – это системное, формирующееся в течение жизни качество психики, которое обуславливает возможность достижения человеком выдающихся итогов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми. Чаще всего малыш начинает показывать способности к какому-либо занятию в возрасте 4-5 лет.

Спортивная одаренность, или психомоторная выделяет ребенка среди его сверстников ловкостью, хорошей координацией движений и физической формой. Он любит бегать, соревноваться с приятелями, в нем просто бурлит энергия. Взрослым необходимо учесть, это вовсе не значит, что ему не дано интеллекта. Просто интереснее всего для него заниматься спортом, получать удовлетворение от физической усталости.

С целью повышения доступности и качества образования, развития и поддержки талантливых детей в нашем государстве проводится стандартизация системы образования.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования выделяет ряд важных принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ. Одним из них является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их возможностями и спецификой. В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья.

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом. В то же время во всех программах обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития,

раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении Программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем.

Для того чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств. Однако анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствует о том, что недостаточно внимания уделяется развитию физических качеств воспитанников с высоким уровнем физической подготовленности. В результате дети не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на совершенствование базовых умений и навыков воспитанников в разных упражнениях и элементах техники основных видов движений, формирование умения самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания. Поэтому, ***актуально*** правильно организовать индивидуальную работу с детьми, у которых обнаружились ярко выраженные физкультурные способности, а интерес к спортивным занятиям превалирует над интересом к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

1.2. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программа «Спортивная карусель» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста. Данная разработка органично аккумулировала опыт известных деятелей педагогики. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

• *имеет* ***развивающий характер***, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний — умений — навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);

• ***разнообразен*** как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);

• основывается на ***многообразии дополнительных образовательных программ*** — примерных, модифицированных, авторских; все они прошли психолого-педагогическую экспертизу до включения в образовательный процесс и психолого-педагогический мониторинг в ходе их реализации, чтобы не навредить физическому и психическому здоровью учащихся;

• базируется на ***развивающих методах обучения*** детей; для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподает: переход дополнительного образования детей в систему развивающего обучения требует от каждого преподавателя умения использовать в своей работе психологические и дидактические принципы и

методы развития способностей детей, их личностного роста;

• используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое ***многообразие видов деятельности*** и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей. Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

Направленность, новизна и актуальность Программы

Направленность Программы.

Программа «Спортивная карусель», составлена на основе Образовательной Программы МБДОУ д/с комбинированного вида №3 «Ивушка», с учетом принципов авторских методик и разработок Руновой М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду», Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду», «Спортивная карусель» направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей. Реализуется данная программа в рамках кружка «Спортивная карусель».

Программа рассчитана на детей 5-7 лет и предполагает два года занятий: 1год – дети 5-6 лет (старшая группа), 2 год – дети 6-7 лет (подготовительная группа).

Новизна данной программы заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

1.3 Цель и задачи программы

***Цель*:** совершенствование двигательной активности детей с психомоторной одарённостью, содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств.

Задачи:

Обучающие: расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями; способствовать развитию навыков основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях

Развивающие: развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

Воспитательные: формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность детям с повышенной психомоторной способностью и интересом к двигательной деятельности развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям.

Учебный и воспитательный процесс в системе дополнительного образования детей имеет свои,

конкретные, присущие только ему, ***характерные черты***:

— осуществляется детьми в свободное от организованной образовательной деятельности время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года;

— характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников (детей, родителей, педагогов), отсутствием жесткой регламентации и жестко заданного результата;

— направлен на развитие творческих способностей обучающихся, развивает познавательный интерес и дает право обучающимся сочетать различные направления и формы занятий;

— носит неформальный и комфортный характер для всех его участников.

1.4 Принципы организации образовательной деятельности.

• Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

• Принцип систематичности – непрерывность, планомерность.

• Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

• Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

• Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

• Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

• Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

• Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

• Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

1.5 Планируемые результаты по реализации программы

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста 5-7 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в физкультурных видах деятельности;

Ребёнок способен выбирать разные способы выполнения упражнений; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми;

Умеет подчиняться правилам подвижных игр, правилам поведения, занимаясь физкультурной деятельностью; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах спортивной деятельности;

Проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения;

Обладает начальными знаниями о себе, о строении своего тела, пользе движения для развития тех или иных групп мышц;

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитой потребностью бегать, прыгать, лазать.

1.6 Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Продолжительность реализации программы 2 года. Программа кружка рассчитана на детей старшего дошкольного возраста с учётом возрастных особенностей. Обследование уровня развития физических качеств детей проводится в сентябре и в мае.

С сентября по май проводится по одному занятию в неделю в каждой возрастной группе. Общее количество занятий в год 36, продолжительность занятия в старшей группе – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

1.7 Формы и режим занятий

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тип занятий	Кол-во занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба разным способом. Прыжки Перебрасывание мяча.	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Подлезание	Спортзал	Наблюдение
		3- неделя	Традиционное	1	Бросание набивного мяча Ползанье Ходьба	Спортзал	Твор -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые эстафеты	Спортивная площадка	Подв. игра
2	Октябрь	1-я неделя	Традиционное	1	Ходьба Прыжки Бросание малого мяча	Спортивная площадка	Творч-я работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Отбивание мяча Ведение мяча Пролезание ч/з обруч	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ползанье по гим.скамейке Ходьба по рейке Прыжки вверх	Спортивная площадка	Наблюдение
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	Подв. игра
3	Ноябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки	Спортзал	Сам -я работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Ползанье Прокатывание обруча	Спортзал	Наблюдение
		3- неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ползанье Метание Влезание. Ходьба	Спортзал	Творч-я раб.
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	Спортзал	Подв. игра
4	Декабрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Лазанье по гимн.стенке Забрасывание мяча Ходьба. Прыжки	Спортзал	Сам. работа

		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Перебрасывание мяча Упражнение «Крокодил» Отбивание мяча Подбрасывание малого мяча	Спортзал	Сам -я работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ходьба. Прыжки Ползанье Перебрасывание мяча	Спортзал	Наблюдение
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	Подв. игра
5	**Январь**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Метание. Отбивание Подлезание Прыжки Перебрасывание мяча	Спортзал	Сам -я работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки разным способом Ведение мяча Переползание по скамейке	Спортзал	Наблюдение
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание Ходьба. Прыжки	Спортзал	Сам -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	Спортзал	Подв. игра
6	**Февраль**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки разным способом Бросание мяча	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Пролезание Прыжки Метание Ползанье	Спортзал	Творч-я работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Перебрасывание Пролезание Лазанье Ходьба	Спортзал	Сам -я работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания, эстафеты	Спортзал	Подв. игра
7	**Март**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки Бросание мяча	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Метание Ходьба	Спортзал	Творч-я работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание Пролезание в обруч лазанье	Спортзал	Сам -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые задания Эстафеты	Спортзал	Подв. игра
8	**Апрель**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки Метание	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Ведение мяча	Спортзал	Творч. работа
		3- неделя	Физкультурно-познавательное	1	Метание Лазанье Прыжки Ходьба	Спортивная площадка	Сам -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые задания , эстафеты	Спортивная площадка	Подв. игра
9	**Май**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки. Метание	Спортивная площадка	Наблюдение

		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Бег. Прыжки Перебрасывание и ведение мяча	Спортивная площадка	Творч. работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Прыжки Бег Ведение мяча	Спортивная площадка	Сам -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые задания эстафеты	Спортивная площадка	Подв. игра

1.8 График календарного плана 6-7лет.

№	Месяц	Время проведения занятия	Тип занятий	Кол-во занятий	Тема занятий	Место проведе-ния	Форма контроля
1	Сентябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба разным способом Прыжки Перебрасывание мяча	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Подлезание	Спортзал	Творч-я работа
		3- я неделя	Круговая тренировка	1	Бросание набивного мяча Ползанье Ходьба	Спортзал	Сам -я работа
		4- я неделя	Игровое	1	Игровые эстафеты	Спортивная площадка	Игра
2	Октябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки Бросание малого мяча	Спортивная площадка	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Отбивание мяча Ведение мяча Пролезание ч/з обруч	Спортивная площадка	Творч-я работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ползанье по гим.скамейке Ходьба по рейке Прыжки вверх Ведение мяча	Спортивная площадка	Сам -я работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	Игра
3	Ноябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба по канату Прыжки Эстафеты с мячом	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Ползанье под шнур Прокатывание обруча Метание мяча	Спортзал	Творч-я работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ползанье Метание Влезание Ходьба	Спортзал	Творческая работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения эстафеты	Спортзал	игра
4	Декабрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Лазанье по гимн.стенке Забрасывание мяча Ходьба Прыжки Эстафеты	Спортзал	Наблюдение

		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Перебрасывание мяча Упражнение «Крокодил» Отбивание мяча Подбрасывание малого мяча	Спортзал	Творч-я работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ходьба Прыжки Ползанье Перебрасывание мяча	Спортзал	Сам -я работа
		4- я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	Игра
5	**Январь**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Метание. Отбивание Подлезание Прыжки Перебрасывание мяча	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки разным способом Ведение мяча Переползание по скамейке	Спортзал	Творч-я работа
		3- я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание Ходьба Прыжки	Спортзал	Сам -я работа
		4- я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения эстафеты	Спортзал	Игра
6	**Февраль**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки разным способом Бросание мяча	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Пролезание Прыжки Метание Ползанье	Спортзал	Творч-я работа
		3- я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Перебрасывание мяча Пролезание Лазанье Ходьба	Спортзал	Сам -я работа
		4- я неделя	Игровое	1	Игровые задания эстафеты	Спортзал	Игра
7	**Март**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба. Прыжки Бросание мяча	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Метание Ходьба	Спортзал	Творч-я работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание Пролезание в обруч лазанье	Спортзал	Сам -я работа
		4- я неделя	Игровое	1	Игровые задания Эстафеты	Спортзал	Игра
8	**Апрель**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки. Метание	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Ведение мяча	Спортзал	Творч-я работа
		3- я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание Лазанье. Прыжки Ходьба	Спортивная площадка	Сам -я работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания эстафеты	Спортивная площадка	Игра
9	**Май**	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки Метание	Спортивная площадка	Наблюдение

		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Бег Прыжки Перебрасывание и ведение мяча	Спортивная площадка	Творч-я работа
		3- я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Прыжки. Бег Ведение мяча Переползание	Спортивная площадка	Сам -я работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания эстафеты	Спортивная площадка	Игра

1.9 Ожидаемые результаты

Первый год обучения:

- Воспитанники приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями;
- Повысится физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
- Будут сформированы начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- Сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.

Второй год обучения:

- Будут внедрены в образовательный процесс технологии, обеспечивающие совершенствование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;
- Будет обеспечено стабильное участие детей в спортивно-массовых мероприятиях, в том числе и городского уровня
- Показатель высокого уровня развития физических качеств у детей, участвующих в реализации Программы, достигнет не менее 95%

Мониторинг для отслеживания результативности

Цель: определить индивидуальные особенности каждого ребёнка и, используя пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одарённости детей.

Результаты, полученные в процессе педагогического контроля, несут в себе объективную и специфическую информацию. В каждом отдельно взятом тесте результат будет значительным, если он систематизирован наравне с другими.

После систематизации результатов приступают к их анализу, на основании которого делаются выводы. Основная задача его - поиск закономерностей, поэтому все случайные факторы должны рассматриваться как неспецифические проявления единичного характера, не влияющие на объективный ход событий.

Изучить объект - получить объективное состояние и характер его изменений - можно с помощью количественного анализа явлений. Для этой цели применяется метод математической статистики

Тест №1

Определение статической координации

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., без колебания стоп и балансирования

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., с колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

Тест №2

Определение динамической координации

Ходьба по узкой гимнастической скамейки (длина 250 см)

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием.

Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест №3 «Нажми кнопку»

Определение быстрого реагирования

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест №4

Определение ориентировки в пространстве

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре;
3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания

Тест №5 «Пройди и запомни»

Определение способности восприятия и запоминания собственных движений

Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть не линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30

Тест №6

Определение физической подготовленности

- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
- Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
- Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).
- Бег на 10 м с хода (скоростные качества).
- Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

Средние возрастно-половые значения показателей физической подготовленности детей 5-7 лет

		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313
	девочки	14-20	16-30	18-31

Высокий уровень – 3 балла:
Средний уровень. – 2 балла
Низкий уровень – 1 балл:

Методика проведения

1. Прыжок в длину с места

Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода.

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длинной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта.

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метающий

ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета).

Итоговый мониторинг психомоторной одарённости у детей старшего дошкольного возраста

Ф.И. ребёнка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентировка тела в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные движения	Физическая подготовленность	Средний балл
	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	

Шкала оценки психомоторной одарённости

Уровни	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Средний балл
Высоки	3	3	3	3	3	3	18-13
Средний	2	2	2	2	2	2	12-7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6-1

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного плана

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утверждённым «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин СП2.4. 3648-20)

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов в год						Формы контроля
		всего		теория		практика		
	Возраст	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	
1	ОВД	8ч.	8ч.30м	30м.	30м.	7ч.30м	8ч	Тестовые упражнения. Спортивные соревнования
2	Скоростно-силовые упражнения	5ч.	6ч.	20м.	30м.	4ч.40м.	5ч.30м.	
3	Бег	2ч	3ч.	20м.	30м.	1ч.40м.	2ч.30м.	
4	Упражнения на гибкость	3ч.	3ч.30м.	20м.	20м.	2.ч40м.	3ч.10м.	
Итого часов		18ч	21ч	1ч.30м.	1ч.50м.	16ч.30м.	19ч.10м.	

2.1 ***Содержание учебного плана***

Специальная физическая подготовка

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Виды двигательных заданий и упражнений

Дошкольники с психомоторной одаренностью, показывают высокую потребность в движениях. Показатели физической подготовленности у таких детей гораздо значительнее, чем у сверстников. У них отмечаются более высокие темпы прироста показателей, характеризующих темп движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Дети очень хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, без особого затруднения схватывают новые, более сложные по координации движения, достигают точности отображения пространственных, временных и силовых параметров движений. В связи с этим на занятиях кружка «Атлетики» дошкольникам предлагаются более сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных умений и развитие физических качеств.

Эти двигательные задания заключены в разделах Программы кружка и являются обязательными на протяжении плановых занятий:

- развитие основных видов движений;
- скоростно-силовые упражнения;
- бег на выносливость;
- упражнения на развитие гибкости.

Основные виды движений

Бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье – основные виды движений, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Дети, посещающие кружок «Атлетики», имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. В процессе занятий кружка - расширяется диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, доводится до автоматизма техника их выполнения, повышаются показатели выполнения основных нормативов.

Усвоение детьми навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной Программы по физической культуре. Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 7—9 лет, подготовка к которому может начинаться уже в детском саду.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. При целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас довольно сложным для них движением.

Основываясь на идее обогащения физкультурного образования дошкольников на занятиях кружка, предусматривается повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Постепенно повышающиеся требования позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом.

Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение ведётся в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения. Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их.

Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину.

Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Для сохранения у детей первоначального интереса к упражнениям на каждом занятии кружка, ставится новые задачи, упражнения обогащаются новыми двигательными заданиями, усложняются правила, вводятся различные варианты выполнения, поощряется проявление детьми самостоятельности.

Скоростно-силовые упражнения

Скоростно-силовые способности - это способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, взрывная сила в показателях прыжков, метаний.

В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей имеет волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа- от 4 до 5 лет, значительное ускорение- 6-7 лет. Для развития скоростно-силовых способностей применяет метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с непредельным отягощением и с максимальной скоростью. Игровой метод позволяет с помощью игровых ситуаций и игр изменять режимы отражения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления. При этом чем значительнее внешнее отягощения, преодолеваемое ребёнком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.).

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

На занятиях кружка «Атлетики» учитывается темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз выполняется.

Бег на выносливость

Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Для развития выносливости полезен бег в равномерном медленном, темпе. Для детей старших групп продолжительность бега составляет 2-3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. В рамках кружка «Атлетики», ведется специальная работа над развитием у них двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20-30 м или повторяют 3-4 раза быстрый бег на 10 м. Детям предлагается пробегать в среднем темпе дистанцию с препятствиями 200-300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м повторяется 3-4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2-3 мин. С целью воспитания выносливости более продолжительным становится бег в медленном темпе — до 1,5-2 м/с.

Для повышения интереса к бегу, детям, посещающим кружок, предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками.

Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

Бег на носках. Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

Бег с высоким подниманием колен. Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

Бег скрестным шагом. Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

Бег прыжками. Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5-8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4-5 раз.

Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера. таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие кружка.

2.2 Календарный учебный график

№ п./п.	Наименование раздела	Количество занятий	
		Старшая группа	**Подготовительная группа**
1.	**ОФП** (упражнения на развитие физических качеств, в т.ч. бег на выносливость)	36	36
2.	**Техническая подготовка**		
2.1.	Различные виды бега	14	14
2.2.	Прыжковые упражнения	14	14
2.3.	Упражнения на метание	14	14
2.4.	Тренировка с мячом	14	14
2.5	Различные виды лазания	14	14
3.	**Тактическая подготовка**		
3.1.	Спортивные состязания и физкультурные развлечения	Согласно годовому перспективному планированию двигательной деятельности	
3.2.	контрольно-проверочные испытания	9	9
4.	**Подвижные игры**	36	36
Количество занятий в неделю		1	1
Количество занятий в год		36	36

2.3 Материально – технические обеспечение Программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Развивающая среда

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	• Организованная образовательная деятельность • Утренняя гимнастика • Досуговые мероприятия • Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель»	• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия. • Модули • Шкафы для хранения пособий, игрушек, атрибутов

Целесообразный подбор и рациональное использование в процессе занятий будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Наличие разнообразного физкультурно – спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий кружка «Атлетики».

Техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук.

К программе разработана медиатека, которая включает музыкальное сопровождение к спортивным мероприятиям, тренировкам, к релаксационным упражнениям.

Оборудование

Тип оборудования	Наименование	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа	4
	Массажные дорожки, коврики	4
	Доска с ребристой поверхностью	1
	Массажные диски	4
	Дорожка – змейка (канат)	1
	Скамейка гимнастическая	4
	Модуль мягкий	12
Для катания, бросания, ловли, метания	Кегли	22
	Мяч для массажа	10
	Мешочек с грузом малый	20
	Мячи – фитболы	7
	Клюшки	2
	Набивные мячи	3
	Наборы для метания и стрельбы в цель	2
	Кольцеброс	3
	Кольца для баскетбола	2
	Щит для метания	1
	Сетка	1
Для прыжков		
	Скакалка	15
Для ползания, лазанья, подлезания	Дуга большая и малая	6
	Канат с узлами	1
	Канат гладкий	1
	Лабиринт игровой	1
	Стенка гимнастическая	1
	Лестница-дуга	2
	Воротца, тоннели	2
Для общеразвивающих упражнений	Мячи разных размеров	50
	Султанчики	22 пары
	Обручи	22
	Палка гимнастическая малые, большие	22
	Гантели	24 пары
	Кольца	22
Нестандартное оборудование	Велотренажёры	2
	Дорожка «Здоровья»	3
	Беговая дорожка	1
	Самокаты	2

Методическое обеспечение Программы включает:

- ✓ Диагностический материал;
- ✓ Календарный план;
- ✓ Комплексы ОРУ
- ✓ Список литературы:

Учебно-методический комплект

1. Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова - М.: Просвещение, 1983 – 144 с.
2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2006. - 128 с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд.,перераб.-М.: Просвещение,1986. 304с. саду.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.
7. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и, колледжей. - М.: Мозаика-Синтез,2004. -256с.
9. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
10. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации доля руководителей и педагогов ДОУ. –М.: Сфера, 2005. -176с.
12. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников / В.А.Шишкина. - Минск, 2007.
13. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010. - 288 с.
14. Одарённые дети: Пер. с англ./ Общ. Ред. Г.В.Бурменской, В.М. Слуцкого, М.: Прогресс, 1991. -376с.
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Под ред.С. О. Филипповой. - СПб.: «Детство-пресс», 2007. -416с.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Особенности организации организованной образовательной деятельности.

Особенности организации кружковой деятельности "Атлетики"

1. В кружковую группу отбираются дети возраст детей 5-7 лет.
2. Осуществляется индивидуальный подход: задания распределяются с учетом возможностей и интересов ребенка.
3. Большая часть заданий даётся детям в игровой, привлекательной для них форме.
4. Гибким является содержание занятий.
5. Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю в соответствии с требованиями СанПиН СП2.4. 3648-20 (25 мин. – дети 5-6 лет, 30 мин. – дети 6-7 лет).

3.2 Режим, формы, методы и этапы организации образовательной деятельности

МБДОУ оказывает дополнительные образовательные услуги в соответствии с Уставом образовательной организации и на основании Лицензии на правоведения образовательной деятельности.

Дополнительные образовательные услуги оказываются 1 раз в неделю, во второй половине дня не в ущерб основной образовательной деятельности.

3.3 Кадровые обеспечение Программы

Обучение осуществляют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Министерством здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н.

Формы организованной образовательной деятельности (ООД) по оказанию дополнительных образовательных услуг в МДОУ:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки и промежуточный результат уровня развития физических качеств;
- соревнования – помогают в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих кружок «Спортивная карусель»;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком;
- занятия с использованием нетрадиционного оборудования - оказывают положительное влияние на укрепление здоровья детей, содействует успешному развитию физических навыков, и вызывают интерес к деятельности;
- продолжительный бег в среднем темпе - является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников

Методы

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Этапы

I этап **–** (первая – вторая неделя сентября)

Проведение входящей диагностики с целью выявления детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности и высокие двигательные способности (Приложение 1)

Рациональное определение времени деятельности кружка в режиме дня, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям деятельности кружка.

II этап **–** (в течение учебного года)

Осуществление деятельности с детьми по программе, направленной на развитие и совершенствование физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1 раз в неделю. Индивидуальная работа с детьми (Приложение 2)

III этап – (первая – вторая неделя мая)

Проведение итоговой диагностики с целью определения уровня развития физических качеств, выполнения нормативов, динамики прироста индивидуальных показателей развития двигательных навыков. Участие детей в спортивных соревнованиях в детском саду и городских мероприятиях.

Задачи первого года занятий в кружке

• познакомить детей с различными видами спорта;

• совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание, лазание;

• учить детей владеть мячом, не бояться мяча;

• создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;

• учить выполнять простейшие требования безопасности на занятиях;

• учить адекватно, оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

Задачи второго года занятий в кружке

• расширять представления детей о видах спорта;

• добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;

• совершенствовать умение детей владеть мячом;

• способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;

• формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;

• учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно запланированному результату.

Приложения

Приложение 1

Календарный план детей 5-6 лет.

Сентябрь

Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, с подскоком, врассыпную, между предметами по сигналу, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	**Без предметов**		**С гимнастической палкой**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. **2.** Прыжки на 2–х ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами. **3.** Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). **4.** Бег в среднем темпе до **1** мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».	Игровые эстафеты1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3.«Не промахнись» (кегли, мешочки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6.«Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика» (бубна).
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	«Прогулка по лесу »
Мало - подвижные игры	«У кого мяч»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Грибы разные найду»

Октябрь

Задачи	Совершенствовать умение в перестроении в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.			
ОРУ	**С обручем на двоих**		**С мячом**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	<u>Игровые эстафеты и упражнения</u> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упади в ручей» 4. На одной ножке прямо по дорожке. 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень»
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«У кого больше урожай »(ягоды и фрукты)	«Гуси-гуси…»	
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Лови овощи» (с мячом)	«Летает – не летает»	

Ноябрь

Задачи	Способствовать освоению детьми умения перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	**Со скакалкой**		**С использованием стула**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперёд. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.	*Игровые упражнения* 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)
Подвижные игры	«Пожарные на учениях»	«Лошади»	«Удочка»	«Волк и семеро козлят»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	«Найди и промолчи»

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	**Без предмета парами**		**С обручем на двоих**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	1.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5.Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.	*Игры и игровые упражнения* 1. Метко в цель. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Смелые ребята» 4. «Догони пару» 5. Бросание мяча о стенку.
Подвижные игры	«Попади в снеговика»	«Охотники и зайцы»	«Ледяная рука»	«Мороз-красный нос»
Мало - подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	«Сделай фигуру»	«Найди и промолчи»

Январь

Задачи	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивом равновесием.			
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
ОРУ	**С гимнастической палкой**		**С использованием стула**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина20см) 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.	1.Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	*Игровые эстафеты* и *упражнения* 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой весёлый звонкий мяч»
Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»		«Успей выбежать»	
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное – не съедобное»	«Угадай по голосу»	«Съедобное или не съедобное»

Февраль

Задачи	Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить умение перепрыгивать через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание в воротца и перешагивание через них.			
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	**Со скакалкой**		**С мячом**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	*Игровые эстафеты* 1. Проползи – не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Дни недели. 4. Мяч среднему (круг). 5. Покажи цель.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Птичка на дереве»	«Пожарные на учении»	«Гуси – лебеди»
Мало – подвижные игры	День, ночь, вода, огонь»	«Светофор»	«Цветные автомобили»	Эстафета с передачей в колонне друг за другом

Март

Задачи	. Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённом способом.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	**С гимнастической палкой**		**С мячом**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание «по – медвежьи» 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	*Игровые упражнения* 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги – не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч» *Эстафеты* 1. Передача мяча над головой. 2. «Метко в цель» 3. «Кто быстрее до флажка»
Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»	«Охотники и утки»	«Удочка»	«Полет в космос
Мало – подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушёл»	«Найди жирафа »

Апрель

Задачи	Совершенствовать умение ходьбы по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
ОРУ	**Без предметов парами**		**С обручем на двоих**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по - медвежьи».	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.	*Игры, игровые упражнения* 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом»
Подвижные игры	«Мышеловки»		«Ловишки»	
Мало – подвижные игры	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	«Части тела» (беседа)

Май

Задачи	Тренировать в прыжках в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	**Без предмета**		**С мячом**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по – медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4.Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	*Игровые упражнения эстафеты* 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. Пас друг другу. 3. «Отбей волан» 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3.Бег через скакалку.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Охотники и утки»	«Ловишка, бери ленту»	«Караси и щука»
Мало – подвижные игры	«Что изменилось?»	«Собери картинку»	Ходьба в колонне по одному	«Сумей промолчать»

2.8. Содержание и методическое обеспечение Программы детей 6-7 лет.

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в умении сохранять равновесие на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторять упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три.			
ОРУ	**Без предметов**		**Без предметов**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на две ноги через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (3м).	1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (4м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	*Игровые задания*: 1. «Ловкие ребята» 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» 4. «Проводи мяч» *Эстафеты:* 1. «Дорожка препятствий» 2. «Быстро передай» «Перемени предмет»
Подвижные игры	«Кто скорее до пенька?»	«Ловишка бери ленту»	«Охотники и утки»	«Поход по лесу»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Тихо – громко»	«Найди и промолчи»	«Кто найдет самый большой гриб»

Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой направления движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	**Без предметов парами**		**С гимнастической палкой**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	*Игровые упражнения* 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» *Эстафеты* 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Птицы улетают на юг»	«Сбор урожая в огороде и в саду» (овощи, фрукты)	«Охотники и утки»	«Где растут ягоды»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	«Найди ягоду и промолчи»

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; с преодолением препятствий; между предметами. Тренировать в ходьбе по канату; прыжках через короткую скакалку; бросании мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках, энергичном отталкивании; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минуты, ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	**В парах с одной гимнастической палкой**		**С обручем**	
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. (3 метра)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	*Игровые упражнения* 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. «придумай фигуру» *Эстафеты* 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Летает, не летает»
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Ловушки животных»	«Ловишка с мячом»	«Волк во рву»
Мало – подвижные игры	«Затейники»	«Найди и промолчи»	«Придумай фигуру»	«Найди где спрятано»

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение в колонну по два и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
Вводная часть	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий **(6-8 брусков**) между набивными мячами.			
ОРУ	**С мячом**		**Со скакалкой**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись».	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	*Игровые упражнения* 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» *Эстафеты* 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3.П/и «Коршун и наседка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Ловишка с обручем»	«Два мороза»	«Попади снежком»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»	«Найди и промолчи»	«Найди снежинку»

Январь

Задачи	Совершенствовать ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
Вводная часть	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	**Без предметов парами**		**С гимнастической палкой**	
2-я часть: Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	*Игровые упражнения* 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару» 3. «Точный пас» 4. «Мороз – Красный нос» *Эстафеты* 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень» 4. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Бирюльки»	«Съедобное не съедобное»
Мало – подвижные игры	«Что это?» (посуда, электроприборы)	Ходьба в колонне по одному, с заданиями для рук	«Эхо»	«Найди мебель »

Февраль

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
Вводная часть	Ходьба с остановкой по сигналу **«Фигура»;** с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до **1,5 мин.;** перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	В парах с 1 гимнастической палкой		**С обручем**	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	1.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочерёдно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	*Игровые задания* 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Пожарные на учениях» 5. «Ловишки с мячом» *Эстафеты* 1. Прыжковая эстафета со скамейки. 2. «Мяч от пола» 3. «Через тоннель»
Подвижные игры	«Светофор»	«Ловишка, бери ленту»	«Чей отряд быстрее переправиться»	«Серсо»
Мало – подвижные игры	«Эхо»	«Найди и промолчи»	«Кто ушёл?»	«Найди звезду»

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до **3** мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
Вводная часть	Ходьба и бег в чередовании (**х-10м, б-20м**); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до **2,5** мин. Построение в три колонны на **«1-2-3»**; бег до **3** мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	**С мячом**		**Со скакалкой**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочерёдно на право и лево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей в парах. 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	*Игровые задания* 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». *4.* «Быстро по местам». *Эстафеты* 1. «Пробеги в галоше» 2. «Бег в шляпе»
Подвижные игры	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Шар в ворота»	«Чей дальше»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	«Жмурки»

Апрель

Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённом способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
Вводная часть	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в **2** круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до **1,5 мин**; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; расчёт на «первый» и «второй».			
ОРУ	**Без предметов парами**		**С обручем**	
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Основные виды движений	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом по канату. 6. Прыжки в длину с разбега.	*Игровые задания* 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Переброс – поймай». 3 «Передал – садись». *Эстафеты* 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Ловкие обезьянки»	«Полет в космос»
Мало – подвижные игры	«Вершки и корешки»	«Стоп»	«Выбери насекомого»	«Что изменилось»

Май

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до **100** м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение **«Крокодил»**; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
Вводная часть	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	**С мячом**		**Со скакалкой**	
Основные виды движений	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м. 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил».	*Игровые задания* 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). *4.* «Мяч водящему». *Эстафеты* 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Краски»	«Ловишка с ленточкой»	«Спрячь руки за спину» (Ловишки)
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	«Грибы разные найду»

Приложение 2

Комплексы общеразвивающих упражнений

1-й год занятий

Без предметов

1. И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4— прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П.. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
3. И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П.. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.
5. И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П.— вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П.— выдох. Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.

С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги врозь, обруч вверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, И.П. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.
3. И.П.: О.С. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2 — И.П.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.
4. И.П.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1—2 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — И.П. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.
5. И.П.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1—поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — И.П. Повторить 4—6 раз.
6. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг

вперед; 2 — И.П.; 3 — шаг назад; 4 — И.П. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.
7. И.П.: О.С. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.П.. Повторить 8—10 раз.
2. И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.
7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20— 30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Со скакалкой

1. И.П.: О.С. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — И.П. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону — выдох; 4 — И.П.— вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
3. И.П.: О.С. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени, руки вверх; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 — И.П. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.
5. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

С использованием стула

1. И.П.: сидя на стуле. 1 —руки через стороны вверх — вдох; 2 — И.П.— выдох. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8 раз.
2. И.П.: то же, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 6—7 раз.
3. И.П.: то же, держаться за сиденье стула. 1 — поднять правую прямую ногу вверх — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, другой ногой. Носок тянуть. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: стать боком к стулу, руки на пояс, одна нога на стуле.
— наклон к ноге, стоящей на полу,— выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: сидя на стуле (близко к краю), держаться за сиденье стула. 1 — согнуть ноги, сесть на пол, не опуская рук,— выдох;
— И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: то же, ближе к спинке стула, руки в стороны. 1 — прогнуться — вдох; 2 — И.П.— выдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой вокруг стула (два круга).

Без предметов парами

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 —

И.П.— выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.
2. И.П.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.
3. И.П.: О.С. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — И.П.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.
4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.
5. И.П.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.
6. И.П.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.
7. И.П.: О. С. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3— 4 раза.

С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 — один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2 — обратное движение. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху. 1—2 — прогнуться назад — вдох; 3—4 — И.П.— выдох. То же, одновременно отставляя ноги назад. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: сидя близко друг к другу, ноги согнуты, носки ног касаются. Обруч стоит на полу между ступнями ног. Держась, обруч за середину. 1—2 — один ребенок выпрямляет ноги врозь, пошире другой в это время обе ноги кладет в обруч; 3—4 — И.П. На следующий счет движение ног меняется. Повторить 6 раз.
4. И.П.: лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1—2 — повернуться на спину, держась за обруч; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.
5. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч на полу, руки на пояс. 1—4 — пройти боком по ободу обруча в одну, в другую сторону. Повторить 4 раза.
6. И.П.: О.С. Прыжки вокруг обруча с ноги на ногу (четыре круга). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой в противоположную сторону.

С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 —палку скрестно, левую сверху; 2 — И.П.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — И.П. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.
2. И.П.: О.С. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.
3. И.П.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — И.П. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.
4. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8— 10 раз.
5. И.П.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: О.С. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

С использованием стула

1. И.П.: сидя, руки за головой. 1 —поднять руки вверх, потянуться—вдох; 2 — И.П.—выдох. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: то же, руки на пояс. 1 — поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.
3. И.П.: то же, руками держаться за сиденье стула. 1 — поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько раз движение «ножницы»;
2 — И.П. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
4. И.П.: упор лежа на полу, ноги на стуле. 1 — поднять ногу вверх; 2 — И.П.; 3—4 — то же, другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс.
— согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 — выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза каждой ногой.
6. И.П.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 — прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула,— вдох; — И.П.— выдох. Отводя локти назад, поднимать голову вверх, возвращаясь в И.П., голову опускать. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: О.С. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 2—3 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

Со скакалкой

1. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —руки вверх, посмотреть на руки; 2 — скакалку на лопатки за спину; 3 — руки вверх; 4 — И.П. Повторить упражнение 5—6 раз.
2. И.П.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1—2 — наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх; 3—4 —И.П. Повторить 6 раз. Голову не опускать.
3. И.П.: стоя на коленях, руки со скакалкой вверху. 1 — сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1—3 — прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 — И.П. Повторить 5—6 раз.
5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 — И.П. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6—8 раз.
6. И.П.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжка на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой.

С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 —ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.
2. И.П.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный
выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.
3. И.П.: О.С. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2—не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
5. И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

Без предметов парами

1. И.П.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2 — сделать хлопки прямыми руками перед собой; 3—4 — хлопки сзади в ладони партнера. Повторить 5—6 раз.
2. И.П.: то же, руки внизу сцеплены. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.;

3—4 — то же, в другую сторону. Повторить по 4—5 раз.
3. И.П.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног. 1—2 — встать; 3—4 — И.П. То же, поочередное поднимание и опускание. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1 — 2 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 3—4 — перекатом вернуться в И.П. Повторить 5—6 раз.
5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади. 1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, давя на ступню партнера, оттягивает свою; 2 — обратные движения. Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).
6. И.П.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

С обручем на двоих
1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч вертикально. 1—4 — круговое движение вправо. То же, влево. Повторить 5—6 раз.
2. И.П.: О.С. обруч в прямых руках на уровне груди. 1—2—'Поворачивая обруч вертикально вовнутрь-наружу, поворот на 180°; 3—4 —И.П. (обратное движение). Повторить 4—6 раз.
3. И.П.: О.С. обруч горизонтально внизу. 1—2 — поднять правую ногу, перешагнуть в обруч; 3—4 — И.П. То же, другой ногой. Упражнение оба ребенка выполняют одноименной ногой. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: один ребенок держит обруч горизонтально на уровне колен, другой стоит прямо. 1—3 — ребенок без обруча опускает руки в обруч, опираясь руками о пол, переносит одну, затем другую ногу и опускается на колени, затем пятками вперед подлезает под обруч; 4 — И.П. Упражнение повторяется. Обруч держит другой ребенок. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: сидя, ноги врозь, обруч вертикально между ног. 1—2 — разноименные ноги перенести через обруч — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, другой ногой. Повторить по 4—6 раз.
6. И.П.: сидя скрестно спиной друг к другу, обруч хватом снизу на уровне пояса. 1—2 — поднимая обруч вверх, посмотреть на него — вдох; 3—4 — опуская в И.П.— выдох. Повторить 6 раз.
7. И.П.: О.С. стоять спиной к обручу. Прыжки вокруг обруча на двух ногах вместе (два круга). Менять направление прыжков. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

С гимнастической палкой
1. И.П.: О.С. палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 —повернуть палку вертикально; 2 — И.П.; 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх. Повторить 8—10 раз.
2. И.П.: О.С. палка на лопатках. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — И.П.— выдох. Повторить 5—б раз.
3. И.П.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 — наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди. 1—3 — опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие,— выдох; 4 — И.П.— вдох. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.
5. И.П.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.
6. И.П.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1—2 — захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. Повторить 3—4 раза.
7. И.П.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.

С мячом
1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1—3 — наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше — выдох; 4 — И.П.— вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: О.С. руки вверх. 1—2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.
4. И.П.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1—4 — перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять мяч прямыми ногами вверх — выдох; 3—4 — вернуться в И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

Без предметов
1. И.П.: О.С. 1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 — И.П. Повторить 6— 8 раз.
2. И.П.: О.С. 1 — повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.
3. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2— поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — И.П. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: то же. 1—сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: О.С. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — И.П.; 3 — левые руку и ногу в сторону; 4 — И.П. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп

Без предметов парами
1. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно. Повторить по 8—10 раз.
2. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.
3. И.П.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.
4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — И.П.. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повторить 5 раз.
5. И.П.: сидя. 1—2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — И.П. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить5—6 раз.
6. И.П.: О.С. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно. Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплексы общеразвивающих упражнений
2-й год занятий

Без предметов
1. «Хлопок». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 —дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3—4 — И.П. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.
3. «Пружинки». И.П.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4—6 взмахов — пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.
4. И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1—2 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, приподнимая ноги,— «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.
5. «Хлопок под коленом». И.П.: то же, на спине, руки за головой. 1—2 — согнуть ногу, приподнять

голову, хлопок под коленом; 3—4 — И.П. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.
6. «Дотянись до пятки». И.П.: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо; 3—4 — И.П. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.
7. «Меняй руки». И.П.: О.С. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 — и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.
8. «Подскоки». И.П.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.
9. И.П.: О.С. 1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки; 5—8 — вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

Без предметов
1. «Мельница». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—4 — делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону — пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 — И.П. Повторить 8 раз.
3.И.П.: О.С. руки на пояс. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 — И.П. Повторить 10 раз.
4. «Шалаш». И.П.: упор на коленях, смотреть вперед. 1—2— выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
5. «Футбол». И.П.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8—10 движений — пауза. Повторить 8 раз.
6.И.П.: сидя на пятках, руки за головой. 1—2 — поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны; 3—4 — И.П. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
7. «Хлопок». И.П.: сидя, руки упор сзади. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 2 — И.П. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.
8. «Насос». И.П.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.
9. И.П.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.

Без предметов парами
1. И.П.: О.С. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1—2— руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3 – 4 – И.П. Повторить 10 раз.
2. И.П.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1—2 махом сесть, взяться за руки; 3—4 — И.П.. Повторить 6 раз.
3. И.П.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1—2 — левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3—4 — И.П.. То же, другой ногой. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2—3 раза.
6. И.П.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.
7. И.П.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг,— пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

С гимнастической палкой

1. «Мы штангисты».
И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 — палку на грудь; 2 — с силой вверх; 3 — на грудь; 4 — И.П. Повторить 8 раз.
2. «Гребцы».
И.П.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз.
3. «Сумей сесть».
И.П.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 — махом палку за голову; 2—3 — махом палку вперед, сесть; 4 — И.П. Повторить 8 раз.
4. «Посмотри на палку».
И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1—2— палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — И.П. — расслабиться. Повторить 6 раз.
5. «Палку к колену».
И.П.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к колену; 3 — палку вверх; 4 — И.П. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4—6 раз.
6. «Достань носки ног».
И.П.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 — И.П. Повторить 6 раз.
7. «На стадион».
И.П.: О.С. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.
8. «Отдохнем».
И.П.: О.С. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.

В парах с 1 гимнастической палкой

1. «Передавай палку».
И.П.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1—2 — руки вверх, передать палку — вдох; 3—4 — руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.
2. «Гребцы».
И.П.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. Повторить 8—10 раз.
3. «Тянуть палку».
И.П.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. Повторить 4—6 раз.
4. «Поднимем палку вдвоем».
И.П.: лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1—2 — палку вверх; 3—4— И.П. Повторить 4—6 раз.
5. «Помоги встать». И.П.: сидя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине. Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями и, одновременно поднимаясь, сесть. То же, с левой руки. Повторить 5 раз.
6. И.П.: стоя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. 1—2— наклон в одну (другую) сторону; 3—4 — И.П. Ноги не сдвигать, не сгибать, чувствовать спину товарища. Повторить 5—6 раз.
7. «Подскоки». И.П.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. Повторить 5—6 раз.

С обручем

1. «Обруч за плечи».
И.П.: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1—2 — обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
2. «Подуй в обруч».

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1—2 —наклон вперед, приблизить обруч к лицу — длительный выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 8—10 раз.
3. «Достань обруч».
И.П.: лежа на спине, обруч за головой. 1—2 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3—4 — плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6—8 раз.
4. «Подними обруч».
И.П.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1—2 — ноги и руки вверх, прогнуться; 3—4 — И.П. Повторить 6—8 раз.
5. «Покажи носок».
И.П.: О.С. руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 — правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 — в обруч на носок; 3 — вверх; 4 — И.П. Повторить по 6 раз.
6. И.П.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 — правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки; 2 — И.П. Повторить по 3—4 раза.
7. «Впрыгни-выпрыгни».
И.П.: О.С. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4—5 раз.
8. Повторение первого упражнения
в медленном темпе.

С мячом

1. И.П.: О.С. мяч в руках. 1—2 — подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. Повторить 10 раз.
2. И.П.: ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1—2 — поворот вправо (влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону; 3—4 — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3. И.П.: О.С. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч — И.П. Приседать на носках, колени в стороны, спину прямо. Повторить 8—10 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, мяч в руках. 1—3 — наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4 — И.П. Повторить 4 раза.
5. И.П.: лежа на спине, мяч в руках над головой. Перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону. Ноги, руки прямые — пауза. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: сидя, мяч на полу сбоку у голени, руки упор сзади. 1 —2 — приподнять прямые ноги, прокатить мяч в одну сторону; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.
7. И.П.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Через 3—5 движений — пауза. Повторить 4—6 раз.
8. И.П.: О.С. левую ногу на мяч. 8 подскоков с продвижением вокруг на правой ноге, прокатывая мяч левой,— пауза. Повернуться вокруг. То же, обратно, сменив ноги. Повторить 5 раз.
9. Повторение первого упражнения.

Со скакалкой

1. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1—2 — руки назад, поднимаясь на носки; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.
2.И.П.: ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках. 1 — скакалку вверх; 2 — поворот вправо (влево); 3 — прямо; 4 — И.П. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 6 раз.
3. И.П.: правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках. 1—2 — руки вверх, правую ногу согнуть в колене, вверх; 3—4 — И.П. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вчетверо, в руках сзади. 1—2 — руки назад; 3 — несколько пружинистых наклонов вперед, опуская скакалку до середины голени, притягивая туловище к ногам; 4 — И.П. Повторить 6 раз.
5. И.П.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться (четыре раза) — пауза. Повторить 3—4 раза.
6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вчетверо, за плечами. 1—2 — правую ногу на носок в сторону и одновременно наклон, скакалку натянуть вверх; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону, отставляя

другую ногу. Голову не опускать. Повторить по 6—8 раз.
7. И.П.: то же, скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить 3 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.
8. Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).

Без предметов парами

1. И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги врозь. I—2 — плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой,— вдох; 3—4 — руки вниз, сказать «в-н-и-з». Спину прогибать. Повторить 6—8 раз.
2. «Пальцы ног ходят в гости». И.П.: лежа на спине, головой друг к другу, руки сцепить. 1—2 — ноги за голову, коснуться носками; 3—4 — И.П. Голову и плечи не поднимать. Повторить 10 раз.
3. «А теперь поехали». И.П.: то же. Подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях. Повторить 5 раз.
4. «Качалка». И.П.: сидя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.
5. «Осторожно». И.П.: стоять лицом друг к другу на расстоянии полушага, О.С. руки у плеч. 1—2 — присесть на носках, разводя колени, спину прямо, коснуться ладонями рук; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
6. «Посмотри на товарища». И.П.: стоять спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вниз, ноги на ширине плеч — вдох. 1—2 — наклон вперед, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища — выдох; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
7. «Поворот». И.П.: ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии хорошего шага, руки у плеч. 1—2 — поворот: один вправо, другой влево, хлопнуть в ладоши; 3—4 — И.П. То же, сменить направление. Ноги не сдвигать, не сгибать. Спину и голову прямо. Повторить по 6—8 раз.
8. «Юла». И.П.: то же, руки за спину. 10—16 подскоков, поворачиваясь, каждый раз на 90°. После полного поворота — пауза, затем ходьба. Повторить 2—3 раза.
9. Повторение первого упражнения.

С гимнастической палкой

1. И. П.: О.С. 1—4 — палку вверх — вдох; 5—8 — палку вниз — выдох. Повторить 8 раз.
2. И.П.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1—2—поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка — параллельно полу); 3—4 — И.П. То же, поворот влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз.
3. И.П.: О.С. 1—3 — палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 — И.П. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.
4. И.П.: ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки — вдох. 1—2 — наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо — выдох; 3—4 — и.П. Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.
5. И.П.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1—2 — правая нога прямая вверх, на пол; 3—4 — левая вверх, на пол — И.П. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.
6. И.П.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1—2 — приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3—4 — И.П. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.
7. И.П.: О.С. палка в опущенных руках, хват ближе к концам. 1—2 — приседать на носках, колени в стороны, спину прямо — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 8—10 раз.
8. И.П.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый — перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4—6 раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.
9. Повторение первого упражнения.

В парах с 1 гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. 1—2 — плавно палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться — вдох; 3—4 — И.П. Повторить 4—6 раз.
2. «Посмотри вперед».

И.П.: ноги слегка расставить, палка на лопатках. 1—2 — наклон вперед, голова прямо; 3—4 — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5—8 раз.
3. «Наклон в сторону».
И.П.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах. 1—2 — наклон вправо (влево), коснуться палкой пола; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.
4. И.П.: лежа на спине. 1 — палку вверх; 2 — мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки; 3—4 — И.П. Повторить 6—8 раз.
5. И.П.: О.С. палка сзади в опущенных руках. 1—2 — присесть, поднимая палку. Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8—10 раз.
6. «Вертушка».
И.П.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1—2 — поворот вправо, произнося «ш-ш-ш»; 3—4 — в другую сторону. После трех-четырех движений — отдых. Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз.
7. «Палку к колену».
И.П.: О.С. палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — поднять правую согнутую ногу, палку к колену, спину прямо; 3 — палку вверх, ногу опустить; 4 — И.П. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.
8. «Подскоки». И.П.: О.С. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

С обручем

1. И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной. 1—2 — обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3—4 — И.П. То же, с левой ноги. Голову не опускать. Повторить по 6 раз.
2. И.П.: О.С. обруч в правой руке. 1—2 — присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него; 3—4 — И.П. То же, но держать обруч левой рукой. Повторить 5 раз.
3. И.П.: О.С. обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) — И.П.. Повторить 4—6 раз.
4. И.П.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед — И.П.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5—6 — то же, еще на 90°; 7—8 — то же, еще на 90°. Голову не опускать. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: О.С. обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. 1 — правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч повесить на колено; 2 — ногу вперед, обруч в том же положении; 3 — согнуть ногу в колене; 4 — И.П. То же, с левой ноги. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: стоя на коленях, обруч вверх. 1—2 — сесть на пол справа, обруч к плечам; 3—4 — И.П. То же, слева. Повторить 5 раз.
7. И.П.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами. 9 подскоков на двух ногах у обруча, на десятый — впрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

С мячом

1. И.П.: мяч зажат между ступнями. 1—2 — поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1—4 — катить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать. Повторить 4 раза.
3. И.П.: то же, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить их вправо (влево); 3—4 — И.П. Голову не опускать. Повторить по 5 раз.
4. И.П.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1—4 — прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам; 1—4 — медленно в И.П. Повторить 6—8 раз.
5. И.П.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1—2 — отклоняться назад, коснуться руками мяча; 3—4 — И.П. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.
6. И.П.: О.С. мяч перед грудью. 10 раз подбивать мяч ладонями вверх, одновременно пружиня колени. Повторить 4—6 раз.
7. И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 15 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча. Повторить 5—6 раз, чередуя с ходьбой.

8. Повторение первого упражнения (4—6 раз).

Со скакалкой

1. И.П.: ноги врозь, ступни параллельно, скакалка, сложенная вдвое, в руках за спиной. 1—2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее. 1 — поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону; 2 — И.П. Повторить по 5 раз.
3. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх за плечи; 2 — присесть с прямой спиной; 3 — встать, скакалка за плечи; 4 — И.П. Повторить 8 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, стоять на скакалке, концы ее в руках. 1 — наклон вперед, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой назад; 2 — И.П. То же, наклон к левой ноге. Повторить по 4—5 раз. _
5. И.П.: лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх; 2 — согнуть ноги, продеть над скакалкой; 3— 4 — вниз, ноги прямые, поверх скакалки. То же, ноги продеть под скакалкой. Повторить 8 раз.
6. И.П.: О.С. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку на одной, другой ноге, поочередно. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.
7. Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).

Без предметов парами

1.И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1—2 — одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
2. «Качалка».
И.П.: сидя, спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз с остановками.
3. И.П.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1—3 — правую ногу (носок) оттянуть вперед-вверх-назад; 4 — И.П. — поворот на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 4—6 раз.
4. «Махи». И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2—3 раза.
5. «Качалка».
И.П.: сидя спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.
6. «Подскоки».
И.П.: ноги скрестно, руки вниз. 12—16 подскоков, меняя положение ног врозь-скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.
7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

С обручем

1. «На пятку».
И.П.: О.С. обруч у плеч. 1—2 — обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.
2. И.П.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1—2 — поворот вправо (влево), обруч вверх; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.
3. «Ноги в обруч».
И.П.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1—2 — поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить; 3—4 — И.П. Повторить 4—6 раз.
4. И.П.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед, вернуться в И.П.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°. Так описать круг. То же, влево. Повторить 3—4 раза.

5. «Достань обруч».
И.П.: лежа на спине, обруч за головой. 1 — 4 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 5—8 — плавно вниз. Повторить 6—8 раз.
6. «Вокруг».
И.П.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. Повторить 5 раз. Для отдыха предлагать сесть на пятки.
7. «Обруч за спину».
И.П.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1—2 — обруч вверх, посмотреть, потянуться; 3—4 — И.П. Повторить 4 раза.
8. И.П.: О.С. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (три круга). Сменить направление. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

С мячом
1. И.П.: мяч зажат между ступнями, руки у плеч. 1—4 — вращение локтями вперед — И.П. то же, вращая назад. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.
2. И.П.: сидя, ноги вместе, мяч у живота. 1—2 — наклон вперед, катить мяч по ногам до стоп; 3—4 — приподнять ноги, поймать скатившийся мяч у живота. Повторить 6 раз. Спину держать прямо, руки упор сзади.
3. И.П.: лежа на спине, ноги вместе, носки тянуть, мяч над головой. 1—2 — поднять правую (левую) согнутую ногу, мячом коснуться колена, голову не поднимать; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.
4. И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком, мяч зажат между ступнями, ноги выпрямлены, носки тянуть. 1—2 — повернуться на спину вправо, не выпуская мяча; 3—4 — И.П. То же, влево. Повторить по 5—6 раз.
5. И.П.: О.С. подбросить мяч вверх, поймать. Бросая мяч о пол, быстро присесть, встать и поймать мяч. Повторить 10 раз.
6. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Наклониться вперед как можно дальше, опустить мяч на пол, толкнуть его назад, чтобы он прокатился между ног, быстро повернуться, успеть задержать мяч и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.
7. И.П.: О.С. 10 подскоков на правой (левой) ноге, подбрасывая невысоко мяч на правой (левой) руке. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Со скакалкой
1. И.П.: ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1—2 — скакалку вверх — вдох; 3—4 — скакалку за плечи, присесть неглубоко на всей ступне, сгруппироваться, голову вниз, соединить концы скакалки —
выдох. Повторить 10 раз.
2. И.П.: ноги слегка расставить, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — наклон вправо, опуская правую руку; 3— 4 — И.П. То же, наклон влево. Повторить по .5 раз.
3. И.П.: ноги врозь, правая нога впереди на скакалке, натянутой в руках (оставшиеся концы навернуть на ладони). 4—7 раз правую прямую ногу с оттянутым носком вверх-вниз, придерживая скакалкой, спина прямо — пауза, сменить ногу. То же, левой. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, скакалка в руках. 1—2 — наклон вперед, руки назад, натягивая скакалку, голова прямо; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
5. И.П.: О.С. стоять на скакалке, концы ее в опущенных руках, скакалка под носками. 1—2 — приседать на носках, разводя колени, спину прямо, скакалку натянуть в стороны; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.
6. И.П.: то же, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх; 2 — скрестный поворот на 180°; 3—4 — И.П. То же, поворот влево. Повторить по 5 раз.
7. И.П.: О.С. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку поочередно на правой и левой ноге. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.