Город Батайск, Ростовская область

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

| принято: | УТВЕРЖДАЮ: |
|-------------------------------------|----------------------|
| на заседании педагогического совета | ДИРЕКТОР |
| ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД» | ЧОУ Прогимназии № 63 |
| протокол №1 | ОАО «РЖД» |
| «30» августа 2024г. | М.А. Ломова |
| • | «30» августа 2024г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительного направления «Здоровей-ка»

Возраст обучающихся: 4-5 лет Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ларюк Инна Владимировна, инструктор ФЗК

Структура рабочей программы

1. Целевой раздел программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.1.1. Цели и задачи реализации программы «Здоровей-ка»
- 1.1.2. Характеристики разделов программы «Здоровей-ка»
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы «Здоровей-ка»

2. Содержательный раздел

- 2.1. Планирование занятий программы «Здоровей-ка»
- 2.2. Планирование учебного материала (4-5 лет)
- 2.3. Программно-методическое обеспечение.

3. Организационный раздел

- 3.1. Учебный план
- 3.2. Расписание занятий по программе «Здоровей-ка»
- 3.3. Материально-техническое обеспечение программы «Здоровей-ка»

1. Целевой раздел программы «Здоровей-ка»

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Здоровей-ка» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
 - Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
 - Федеральный государственный стандарт дошкольного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Устав и локальные нормативные акты ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД».

Актуальность рабочей программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Необходимость в создании рабочей программы для детей дошкольного возраста кружка «Здоровей-ка» обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности получить такого рода услугу в городе. По результатам анкетирования родителей выявлен круг запросов в занятиях детей спортивной гимнастикой, который составляет 98%. А также связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Новизна и отличительная особенность программы «Здоровей-ка» в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Основу данного методического пособия составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Гимнастические упражнения как вид деятельности в методическом пособии расширены и систематизированы.

Занятия спортивной гимнастикой и фитбол гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы — минимум до программы — максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Методическое пособие разработано на основе опыта авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Выготского Л.В., Гусевой Т.А., Занкова Л.В., Программы «Старт» под редакцией Яковлевой, Юдиной, раздел «Физическая культура»

В программе нашли продолжение идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании, а также программе «Спортивная гимнастика».

1.1.1. Цели и задачи реализации программы «Здоровей-ка»

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи программы:

- Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

Коррекционная направленность методического пособия:

- Формирование навыков двигательной активности;
- Установление ошибок в выполнении упражнений;
- Развитие точности в выполнении упражнений.
- Профилактика осанки

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Круговая тренировка:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания

упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

1.1.2. Характеристики разделов программы «Здоровей-ка»

Программа «Здоровей-ка» рассчитана на 1 год обучения. Основной формой работы по программе являются групповые учебнотренировочные занятия. Занятия проводится 2 раза в неделю, с группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут. В год проводится 64 занятия. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступать к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становиться другим после соприкосновения с природой.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Материал, предусмотренный пособием, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в пособии. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность раздельных занятий.

Этапы обучения:

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует

точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

- 1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
- 2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
- 3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
- 4. Обеспечения безопасности обучения.
- 5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
- 6. Планирования последующих заданий.
- 7. Повторность материала.
- 8. Совместная деятельность.
- 9. Контролируемость.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении

длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий:** здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

4-5 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне низкой высоты);
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – **контрольные занятия,** для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Инструктор по физической культуре должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Методическое пособие успешно прошло апробацию в дошкольном учреждении. Большой интерес детей к занятиям спортом и в частности спортивной гимнастикой, побудило желание организовать в детском саду кружок «Здоровей-ка».

2. Содержательный раздел

2.1. Планирование занятий по программе «Здоровей-ка» (час)

Учебно-тематический план

| № | Наименование темы | | Количество ч | асов |
|------|--|-------|---------------|--------------|
| п/п | | Всего | Теоретические | Практические |
| | | | занятия | занятия |
| 1. | Краткий обзор развития гимнастики в | 1 | 1 | - |
| | России | | | |
| 2. | Гимнастическая терминология | 1 | 1 | - |
| 3. | Меры предупреждения травм на занятии | 1 | 1 | - |
| | по спортивной гимнастике | | | |
| ИТОІ | Γ0: | 3 | 3 | |
| 4. | Общая и специальная физическая | 4 | - | 4 |
| | подготовка | | | |
| 5. | Акробатика. | 20 | - | 20 |
| 6. | Фитбол-гимнастика | 20 | - | 20 |
| 7. | Упражнения на гимнастических снарядах | 17 | | 17 |
| | (бревно, батут). | | | |
| 8. | Культурно-массовая работа (выступления | 3 | - | 3 |
| | на физкультурных праздниках). | | | |
| ИТО | ΓΟ: | 64 | 3 | 64 |

2.2. Планирование учебного материала для детей 4-5 лет.

| № | Наименование | Тема занятия | Количество | Тип занятия | Элементы | Требования к | Вид | ОРУ | Да | та |
|----|--------------|--------------|------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|----------|-------|-------|
| | раздела | | часов | | содержания | уровню | контроля | | прове | дения |
| | программ | | | | | подготовки | | | план | факт |
| | МЫ | | | | | обучающихся | | | | |
| 1. | Спортивная | Общая и | 2 | Комплексный | Принятие | | Тестирование | Комплекс | | |
| | гимнастика | специальная | | | контрольных | | | 1. | | |
| | | физическая | | | нормативов по | | | | | |
| | | подготовка | | | общей и | | | | | |
| | | | | | специальной | | | | | |
| | | | | | подготовке. | | | | | |
| | | Акробатика | 20 | Изучение нового | Инструктаж по | Уметь | Текущий, | Комплекс | | |
| | | | | материала | ТБ. Группировка | выполнять | фронтальный, | 1. | | |
| | | | | | (в приседе, сидя, | акробатические | тестирование. | | | |
| | | | | | лежа на спине). | элементы | | | | |
| | | | | | Перекаты назад в | раздельно. | | | | |
| | | | | | группировке и | | | | | |
| | | | | | согнувшись в | | | | | |
| | | | | | стойку на | | | | | |
| | | | | | лопатках. Перекат | | | | | |
| | | | | | из стойки на | | | | | |
| | | | | | лопатках в упор | | | | | |
| | | | | | присев. Стойка на | | | | | |
| | | | | | лопатках. | | | | | |
| | | | | | Шпагаты. Игра | | | | | |
| | | | | | «Аист» Развитие | | | | | |
| | | | | | физических | | | | | |
| | | | | | качеств. | | | | | |
| | | | | Комплексный | Группировка. | Уметь | Текущий, | Комплекс | | |

| | | | | Перекаты назад в | выполнять | фронтальный, | 1. | | |
|----------|----------|------------|--------|-------------------|----------------|---------------|----------|---|--|
| | | | | группировке и | акробатические | тестирование. | | | |
| | | | | согнувшись в | элементы | | | | |
| | | | | стойку на | раздельно. | | | | |
| | | | | лопатках. Перекат | | | | | |
| | | | | из стойки на | | | | | |
| | | | | лопатках в упор | | | | | |
| | | | | присев. Стойка на | | | | | |
| | | | | лопатках. | | | | | |
| | | | | Шпагаты (правая | | | | | |
| | | | | нога, левая нога, | | | | | |
| | | | | поперечный). | | | | | |
| | | | | Игра «Ловишки» | | | | | |
| | | | | Развитие | | | | | |
| | | | | физических | | | | | |
| | | | | качеств | | | | | |
| | | | | (гибкости, силы, | | | | | |
| | | | | координации). | | | | | |
| | | Изучение | нового | Перекаты и | Уметь | Текущий, | Комплекс | | |
| | | материала. | | группировка с | выполнять | фронтальный, | 1. | | |
| | | | | последующей | акробатические | тестирование. | | | |
| | | | | опорой руками за | элементы | | | | |
| | | | | головой. Кувырок | раздельно. | | | | |
| | | | | вперед из упора | | | | | |
| | | | | присев, скрестно | | | | | |
| | | | | в сед прямыми | | | | | |
| | | | | ногами. Шпагаты. | | | | | |
| | | | | Игра «Самый | | | | | |
| | | | | быстрый». | | | | | |
| | | | | Развитие | | | | | |
| <u> </u> | <u> </u> | | | | | | l l | I | |

| физических качеств (гибкости, силы, координации). Комплекеный Перскаты и Перскаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувьрок вперед из упора присел, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми погами. Шпагаты (правая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (тибкости, силы, координации). Изучение нового Кувьрок вперед материала. из учора вперед из упора присел, скрестно в сед прямыми погами. Правам нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (тибкости, силы, координации). | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------|----------------|---------------|----------|--|
| Комплексный Перекаты и Перекаты | | физических | | | | |
| Комплексный Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми погами. Шпататы (правая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Мувырок вперед ма териала. Изучение нового Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми погами. Пытаты поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). | | качеств | | | | |
| Комплекеный Перекаты и группировка с последующей опорой рухами за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в есд прямыми ногами. Изучение нового материала. Перекаты и группировка с последующей опорой рухами за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в есд прямыми ногами. Изучение нового материала. Перекаты и группировка с последующей фонтальный, 1. Текущий, бонплеке фонтальный, 1. Текущий, бонплеке фонтальный, 1. | | (гибкости, силы, | | | | |
| группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестпо в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая пога, девая пога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (тибкости, силы, координации). Изучение нового материала. Изучение в сед прямыми ногами. Выполнять скрестно в сед прямыми ногами. Выполнять скрестно в сед прямыми ногами. Выполнять скрестно в сед прямыми ногами. | | координации). | | | | |
| последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми погами. Шпататы (правая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение пового материала. Изучение пового материала. из упора присев, скрестно в сед прямыми погами. В тестирование. Текущий, комплеке прямыми погами. Потами. В тестирование. Текущий, протальный, протальный, прамыми погами. Потами. Потами | Комплексный | Перекаты и | Уметь | Текущий, | Комплекс | |
| опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового материала. Изучение нового материала. Изучение нового материала. Кувырок вперед прямыми ногами. Пекред прямыми ногами. Пекрет правитие окрестно в сед прямыми ногами. | | группировка с | выполнять | фронтальный, | 1. | |
| головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми погами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового материала. Изупора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Оперемный, поперем присем выполнять фронтальный, попереждение прямыми ногами. Оперемный правдение прямыми ногами. Оперемный правденые прав | | последующей | акробатические | тестирование. | | |
| вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с соглутыми и прямыми погами. Шпагаты (правая нога, ловая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (тибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед Уметь текущий, фронтальный, скрестно в сед прямыми ногами. элементы замобатические анфобатические прямыми ногами. элементы | | опорой руками за | элементы | | | |
| присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (тибкости, силы, координации). Изучение нового материала. Изучение нового материала. Изучение нового прямыми ногами. В скрестно в сед прямыми ногами. | | головой. Кувырок | раздельно. | | | |
| в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед материала. Изупора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Уметь фронтальный, 1. | | вперед из упора | | | | |
| ногами. Стойка на лопатках с сотнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового материала. Изучение нового материала. Комплекс прямыми ногами. Ногам | | присев, скрестно | | | | |
| на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. отементы На лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Ображающий прямыми ногами. | | в сед прямыми | | | | |
| согнутыми и прямыми ногами. Шпататы (правая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового материала. Изученов в сед прямыми ногами. Выполнять фронтальный, скрестно в сед прямыми ногами. | | ногами. Стойка | | | | |
| прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового материала. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. | | на лопатках с | | | | |
| Шпагаты (правая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед материала. Изупора присев, скрестно в сед акробатические прямыми ногами. Элементы | | согнутыми и | | | | |
| нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед материала. Изучение нового материала. из упора присев, сиробатические тестирование. прямыми ногами. элементы | | прямыми ногами. | | | | |
| поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового материала. Изупора присев, прямыми ногами. Выполнять акробатические фронтальный, тестирование. | | Шпагаты (правая | | | | |
| Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед уметь Текущий, материала. из упора присев, выполнять фронтальный, 1. скрестно в сед акробатические тестирование. | | нога, левая нога, | | | | |
| Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед Уметь Текущий, материала. из упора присев, скрестно в сед акробатические тестирование. прямыми ногами. элементы | | поперечный). | | | | |
| физических качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед Уметь Текущий, Комплекс из упора присев, выполнять фронтальный, 1. скрестно в сед акробатические тестирование. прямыми ногами. элементы | | Игра «Удочка». | | | | |
| качеств (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед материала. из упора присев, выполнять фронтальный, скрестно в сед акробатические тестирование. прямыми ногами. элементы | | Развитие | | | | |
| (гибкости, силы, координации). Изучение нового Кувырок вперед Уметь Текущий, Комплекс материала. из упора присев, выполнять фронтальный, 1. скрестно в сед акробатические тестирование. прямыми ногами. элементы | | физических | | | | |
| Координации). Изучение нового кувырок вперед уметь Текущий, Комплекс из упора присев, выполнять фронтальный, 1. скрестно в сед акробатические тестирование. прямыми ногами. элементы | | качеств | | | | |
| Изучение нового Кувырок вперед Уметь Текущий, Комплекс из упора присев, выполнять фронтальный, 1. скрестно в сед акробатические прямыми ногами. элементы | | (гибкости, силы, | | | | |
| материала. из упора присев, выполнять фронтальный, 1. скрестно в сед акробатические прямыми ногами. элементы | | координации). | | | | |
| скрестно в сед акробатические тестирование. прямыми ногами. элементы | Изучение нового | Кувырок вперед | Уметь | Текущий, | Комплекс | |
| прямыми ногами. элементы | материала. | из упора присев, | выполнять | фронтальный, | 1. | |
| | | скрестно в сед | акробатические | тестирование. | | |
| CTONICO NO PORMANIA | | прямыми ногами. | элементы | | | |
| Стоика на раздельно. | | Стойка на | раздельно. | | | |

| | лопатках с | | | | |
|-------------|--------------------|----------------|---------------|----------|--|
| | согнутыми и | | | | |
| | прямыми ногами. | | | | |
| | Кувырок назад с | | | | |
| | мостика «колобок | | | | |
| | катиться с горки». | | | | |
| | Стойка на | | | | |
| | лопатках с | | | | |
| | согнутыми и | | | | |
| | прямыми ногами. | | | | |
| | Шпагаты. Игра | | | | |
| | «Аист». Развитие | | | | |
| | физических | | | | |
| | качеств. | | | | |
| Комплексный | Кувырок вперед | Уметь | Текущий, | Комплекс | |
| | из упора присев, | выполнять | фронтальный, | 1. | |
| | скрестно в сед | акробатические | тестирование. | | |
| | прямыми ногами. | элементы | | | |
| | Кувырок назад с | раздельно. | | | |
| | мостика «колобок | | | | |
| | катиться с горки». | | | | |
| | Стойка на | | | | |
| | лопатках с | | | | |
| | согнутыми и | | | | |
| | прямыми ногами. | | | | |
| | Мост из | | | | |
| | положения лежа | | | | |
| | на спине, с | | | | |
| | опусканием. | | | | |
| | Шпагаты (правая | | | | |

| <u> </u> | | | | , | | | |
|--------------|------------|--------|--------------------|----------------|---------------|----------|------|
| | | | нога, левая нога, | | | | |
| | | | поперечный). | | | | |
| | | | Полушпагат | | | | |
| | | | «улитка». Игра | | | | |
| | | | «Самый | | | | |
| | | | быстрый». | | | | |
| | | | Развитие | | | | |
| | | | физических | | | | |
| | | | качеств. | | | | |
| | Изучение | нового | Кувырок вперед | Уметь | Текущий, | Комплекс | |
| | материала. | | из упора присев | выполнять | фронтальный, | 1. | |
| | _ | | из основной | акробатические | тестирование. | | |
| | | | стойки. Кувырок | элементы | _ | | |
| | | | назад с мостика | раздельно. | | | |
| | | | «колобок | | | | |
| | | | катиться с горки». | | | | |
| | | | Стойка на | | | | |
| | | | лопатках с | | | | |
| | | | согнутыми и | | | | |
| | | | прямыми ногами. | | | | |
| | | | Мост с двух | | | | |
| | | | колен «верблюд». | | | | |
| | | | Шпагаты (правая | | | | |
| | | | нога, левая нога, | | | | |
| | | | поперечный). | | | | |
| | | | Полушпагат | | | | |
| | | | «улитка», с | | | | |
| | | | наклоном и | | | | |
| | | | прогнувшись. | | | | |
| | | | Игра | | | | |
| | | | <u> </u> | | | | |

| | | 1 | | | | |
|---------|--------------------|----------------|---------------|----------|---|--|
| | «Догонялки». | | | | | |
| | Развитие | | | | | |
| | физических | | | | | |
| | качеств. | | | | | |
| Учетный | Кувырок вперед | Уметь | Текущий, | Комплекс | | |
| | из упора присев | выполнять | фронтальный, | 1. | | |
| | из основной | акробатические | тестирование. | | | |
| | стойки. Кувырок | элементы | | | | |
| | назад с мостика | раздельно и в | | | | |
| | «колобок | комбинации. | | | | |
| | катиться с горки». | | | | | |
| | Стойка на | | | | | |
| | лопатках с | | | | | |
| | согнутыми и | | | | | |
| | прямыми ногами. | | | | | |
| | Мост с двух | | | | | |
| | колен «верблюд». | | | | | |
| | Шпагаты (правая | | | | | |
| | нога, левая нога, | | | | | |
| | поперечный). | | | | | |
| | Полушпагат с | | | | | |
| | наклоном вперед | | | | | |
| | и прогнувшись. | | | | | |
| | Игра | | | | | |
| | «Догонялки». | | | | | |
| | Развитие | | | | | |
| | физических | | | | | |
| | качеств | | | | | |
| | (гибкости, силы, | | | | | |
| | координации) | | | | | |
| | | | | <u> </u> | L | |

| Фитбол- | 20 | Изучение | нового | . Научить | Уметь | Текущий | Комплекс | |
|-------------|----|------------|-----------|-------------------|---------------|----------|----------|--|
| гимнастика. | | материала. | | сохранению | выполнять | | 1. | |
| | | | | правильной | позиции рук и | | | |
| | | | | осанки при | ног. | | | |
| | | | | выполнении | Уметь | | | |
| | | | | упражнений для | правильно | | | |
| | | | | рук и ног в | садиться на | | | |
| | | | | сочетании с | фитбол и | | | |
| | | | | покачиваниями | выполнять | | | |
| | | | | на фитболе. | упражнения | | | |
| | | | | самостоятельно | | | | |
| | | | | покачиваться на | | | | |
| | | | | фитболе с | | | | |
| | | | | опробованием | | | | |
| | | | | установки: пятки | | | | |
| | | | | давят на пол, | | | | |
| | | | | спина прямая, | | | | |
| | | | | через затылок и | | | | |
| | | | | позвоночник | | | | |
| | | | | фитбол как бы | | | | |
| | | | | проходит | | | | |
| | | | | «стержнем», | | | | |
| | | | | выравнивающим | | | | |
| | | | | корпус спины | | | | |
| | | Комплексны | ій | Исходное | Уметь | Текущий. | Комплекс | |
| | | | | положение - лежа | выполнять | | 1. | |
| | | | | на спине на полу, | упражнения. | | | |
| | | | | ноги прямые на | | | | |
| | | | | фитболе. | | | | |
| | | | | Приподнимать | | | | |

| таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально Учетный Слу па фитболе, выполнять следующие упражнения. Комбинации. Комбинац | | | | | | | |
|---|------|---------|------------------|-------------|-------------|----------|--|
| выполнять одновременно парами, располагаясь зсркально Учетный Сидя на фитболе, выполнить выполнить спедующие упражнения. ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, масоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в сторовы и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения силь ноги врозь перейти в положение положения силь ноги врозь перейти в положение положение положение положение положение положение положения силь ноги врозь перейти в положение п | | | таз от пола. | | | | |
| одновременно парами, располагаясь зсеркально Учетный Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая посков; ходьбу, высоко подпимая колепи; из положения ступпи вместе, раздвинуть пятки в егороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положения | | | Можно | | | | |
| парами, располагаясь зеркально Учетный Сидя на фитболе, выполнять следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вертуться в неходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врезь перейти в положение ноги в положение ноги | | | выполнять | | | | |
| располагаясь зеркально Учетный Сидя ного в выполнять выполнять пеники упражнения: ходьбу па месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко подпимая колспи; из положения в стороны и вернуться в исходное положения; приставной шаг в сторону: из положения ступно в положения ступно в положения в положения из положения в положение ноги | | | одновременно | | | | |
| Зеркально Учетный Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения етупши вместе, раздвинуть пятки в стороны и всрнуться в исходное положение; приставной плаг в сторону: из положения стурни врозь перейти в роложения сторон в розь перейти в роложения сторон в розь перейти в роложения сторон в розь перейти в роложения снум ноги врозь перейти в роложение положения снум ноги врозь перейти в положение положение в роложения снум ноги врозь перейти в положение поги | | | парами, | | | | |
| Рчетный Сидя на фитболе, выполнять техники 1. выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступши вместе, раздвипуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение: приставной шаг в сторону. из положения выполнения комбинации. | | | располагаясь | | | | |
| выполнить следующие упражнения. Выполнения упражнения. ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвипуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сторону: из положения сторону: из положения в положения в положения в сторону: из положения в сторону: из положения сидя поги врозь перейти в положение ноги | | | зеркально | | | | |
| следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступпи вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сторону: из положения из ното врозь перейти в положение ноги | | Учетный | Сидя на фитболе, | Уметь | Оценка | Комплекс | |
| упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения стурни врозь перейти в положение ноги | | | выполнить | выполнять | техники | 1. | |
| ходьбу на месте, пе отрывая посков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | следующие | упражнения. | выполнения | | |
| не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | упражнения: | | комбинации. | | |
| носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | ходьбу на месте, | | | | |
| ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | не отрывая | | | | |
| поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | носков; | | | | |
| из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | ходьбу, высоко | | | | |
| ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | поднимая колени; | | | | |
| раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | из положения | | | | |
| в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | ступни вместе, | | | | |
| вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | раздвинуть пятки | | | | |
| исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | в стороны и | | | | |
| положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | вернуться в | | | | |
| приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | исходное | | | | |
| сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | положение; | | | | |
| из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | приставной шаг в | | | | |
| сидя ноги врозь перейти в положение ноги | | | сторону: | | | | |
| перейти в положение ноги | | | | | | | |
| перейти в положение ноги | | | сидя ноги врозь | | | | |
| положение ноги | | | | | | | |
| скрестно. | | | положение ноги | | | | |
| | | | скрестно. | | | | |

| ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступти вместе, раздинуть пятки вернуться в исходное положение; приставной пат в сторону из положения сидя ноги врозь перейти в положение поги скрество Научить сохранению правильной осанки правильной осанки площади опоры (тренировка равновсения и координации), поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитбол с. | , | , | | | 1 | , | |
|---|-------|---|-------------------|-------------|----------|---|--|
| из положения ступни вместе, раздвинуть пятык в стороны и керпуться в исходное положение; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равнопссия и координации), поочередно выставлять поти па нятку, вперед, в сторону, руки | | | ходьбу, высоко | Уметь | Комплекс | | |
| ступци вместе, раздвинуть пятки выполнять в стороны упражнения вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно Научить. Сохранению правильной прав | | | поднимая колени; | правильно | 2 | | |
| раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходнос положение; приставной плаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно Научтв сохранению правильной осанки при уметь правильной осанки при уметь плопади опоры (тренировка равновесия и координации), поочередно выставлять поги на пятку, вперел, в сторону, руки | | | из положения | садиться на | | | |
| в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону; из положения силя ноги врозь перейти в положение поги скрестно Научить сохранению правильно садиться на осанки пли уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации), поочередно выставлять поги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | ступни вместе, | фитбол и | | | |
| верпуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя поти врозь перейти в в положение поги скрестно Научить сохрапсцию правильно садиться на осанки при уменьшении плонади опоры (трепировка равновесия и координации). поочередцю выставлять поги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | раздвинуть пятки | выполнять | | | |
| исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно Научить Уметь Комплекс сохранению правильно правильной садиться на осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | в стороны и | упражнения | | | |
| положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя поги врозь перейти в положение ноги скрестно Научить сохранению правильно правильной садиться на осанки при уменьшении выполнять площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги па пятку, вперед, в сторопу, руки | | | вернуться в | | | | |
| приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно Научить сохранению правильно садиться на осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | исходное | | | | |
| сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно крестно Научить сохранению правильно правильно сапки при уменьшени площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | положение; | | | | |
| из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно Научить сохранению правильно 2 правильно садиться на осанки при уменьшении выполнять площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | приставной шаг в | | | | |
| сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно Научить | | | сторону: | | | | |
| перейти в положение ноги скрестно Научить уметь Комплекс сохранению правильно садиться на осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновссия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | из положения | | | | |
| положение ноги скрестно Научить | | | сидя ноги врозь | | | | |
| Скрестно Научить Сохранснию правильной Садиться на Осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | перейти в | | | | |
| Научить Уметь правильно 2 правильной садиться на осанки при уменьшении выполнять площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | положение ноги | | | | |
| сохранению правильно садиться на осанки при уменьшении выполнять упражнения (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | скрестно | | | | |
| правильной садиться на осанки при фитбол и уменьшении выполнять площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | Научить | Уметь | Комплекс | | |
| осанки при уменьшении выполнять площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | сохранению | правильно | 2 | | |
| уменьшении выполнять упражнения (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | правильной | садиться на | | | |
| площади опоры упражнения (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | осанки при | фитбол и | | | |
| (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | уменьшении | выполнять | | | |
| равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | площади опоры | упражнения | | | |
| координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | (тренировка | | | | |
| поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | равновесия и | | | | |
| выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки | | | координации). | | | | |
| на пятку, вперед, в сторону, руки | | | поочередно | | | | |
| в сторону, руки | | | выставлять ноги | | | | |
| | | | на пятку, вперед, | | | | |
| на фитболе; | | | в сторону, руки | | | | |
| | | | на фитболе; | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|--------------------|-------------|----------|------|
| | | | поочередно | | | |
| | | | выставлять ноги | | | |
| | | | вперед, в сторону, | | | |
| | | | на носок; | | | |
| | | | то же упражнение | | | |
| | | | с различными | | | |
| | | | положениями рук: | | | |
| | | | одна вперед, | | | |
| | | | другая вверх; | | | |
| | | | одна за голову, | | | |
| | | | другая в сторону | | | |
| | | | поочередно | Уметь | Комплекс | |
| | | | выставлять ноги | правильно | 2 | |
| | | | на пятку, вперед, | садиться на | | |
| | | | в сторону, руки | фитбол и | | |
| | | | на фитболе; | выполнять | | |
| | | | поочередно | упражнения | | |
| | | | выставлять ноги | | | |
| | | | вперед, в сторону, | | | |
| | | | на носок; | | | |
| | | | то же упражнение | | | |
| | | | с различными | | | |
| | | | положениями рук: | | | |
| | | | одна вперед, | | | |
| | | | другая вверх; | | | |
| | | | одна за голову, | | | |
| | | | другая в сторону. | | | |
| | | | наклониться | Уметь | Комплекс | |
| | | | вперед, ноги | правильно | 2 | |
| | | | врозь; | садиться на | | |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | · · | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | | |

| паклюнться выставляеной поге, втеред с различными положениями рук; паклопиться в стороны поочерсляю, силя на фитболе: поги стоят на полу, руки на пожее, руки за головой, руки на пожее руки за головой, руки на стороны; выполнять упражнения пожеениями рук; сидя на фитболе, в в медисином посмениями рук; сидя на фитболе, в в медисином развильно с делительно в в медисином рук правильно с делительно в в медисином рук; сидя на фитболе, в в медисином развильно с делительно в в медисином рук; сидя на фитболе, в в медисином развильно с делительно в развильно с делительно в в медисином рук; сидя на фитболе, в в медисином развильно с делительно в развильно в развильно с делительно в развильно с делительно в развильно с делительно в развильно в делительно в развильно с делительно в развильно в делительно в развильно в развильно в развильно в делительно в развильно в делительно в развительно в развительно в | | | | | | , | 1 | |
|---|--|--|------------------|------------|----|----------|---|--|
| выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сиди на фитболе ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; наклониться на головой, руки в стороны; наклониться на головой, руки в стороны; наклониться поочередно в разлыс стороны к выставленной в стороны иле стороны к выставленной в стороны иле стороны к выставленной в стороны иле стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплеке | | | наклониться | фитбол | И | | | |
| ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны, поочередно, сидя на фитболе; ноги стоят на полу, руки на пожее, руки за головой, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки в стороны; на головой, руки в а головой, руки в стороны; наклониться на головой, руки в стороны; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в стороны к выставленной в стороны к выставленной в стороны но стороны наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в стороны к в сторон | | | вперед к | выполнять | | | | |
| различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя па фитболе: поги стоят на полу, руки на полес, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки на полес, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки на полес, руки за головой, руки в стороны; наклониться поочередно в развые стороны к выставленной в стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплеке | | | выставленной | упражнения | | | | |
| положениями рук; наклопиться в стороны поочередно, сидя на фитболе: поги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; ноги стоят на поясе, руки за головой, руки в поясе, руки за головой, руки в стороны; наклопиться поочередпо в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | ноге, вперед с | | | | | |
| рук; наклониться в стороны, поочередно, сидя на фитболе: поти стоят на полу, руки на поясе, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки в стороны; на поясе, руки за садиться на толовой, руки в стороны; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону поге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | различными | | | | | |
| наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; Поти стоят па полу, руки в стороны; Поти стоят па полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; правильно 2 садиться на головой, руки в стороны; паклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплеке | | | положениями | | | | | |
| стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки на поясе, руки за садиться на головой, руки в стороны; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | рук; | | | | | |
| поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на полосе, руки за головой, руки в стороны; Ноги стоят на полу, руки на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в стороны к выставленной в стороны ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | наклониться в | | | | | |
| на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки на полу, руки на полу, руки на полуе, руки за головой, руки за головой, руки за головой, руки в сторопы; наклониться наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | стороны | | | | | |
| стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; Ноги стоят на уметь полу, руки в на правильно полу, руки на правильно поясе, руки за садиться на головой, руки в фитбол и стороны; паклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | поочередно, сидя | | | | | |
| руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки на полу, руки на полу, руки на полосе, руки за садиться на головой, руки в фитбол и стороны; наклониться поочередно в разпые стороны к выставленной в стороны к выставленной в стороны к выставленной в стороны конструктующий положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | на фитболе: ноги | | | | | |
| руки за головой, руки в стороны; ноги стоят на полу, руки на правильно 2 поясе, руки за садиться на головой, руки в фитбол и стороны; выполнять упражнения поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | стоят на полу, | | | | | |
| руки в стороны; ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | руки на поясе, | | | | | |
| ноги стоят на правильно полу, руки на правильно поясе, руки за садиться на головой, руки в стороны; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс Комплекс Комплекс Комплекс | | | руки за головой, | | | | | |
| полу, руки на правильно садиться на головой, руки в стороны; выполнять упражнения поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | руки в стороны; | | | | | |
| поясе, руки за садиться на головой, руки в фитбол и выполнять упражнения поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | ноги стоят на | Уметь | | Комплекс | | |
| головой, руки в стороны; выполнять упражнения поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | полу, руки на | правильно | | 2 | | |
| стороны; выполнять упражнения поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | поясе, руки за | садиться | на | | | |
| наклониться упражнения поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | головой, руки в | фитбол | И | | | |
| поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; Комплекс | | | стороны; | выполнять | | | | |
| разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; Сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | наклониться | упражнения | | | | |
| выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; Комплекс | | | поочередно в | | | | | |
| сторону ноге с различными положениями рук; Сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | разные стороны к | | | | | |
| различными положениями рук; Комплекс | | | выставленной в | | | | | |
| положениями рук; Комплекс | | | сторону ноге с | | | | | |
| рук; сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | различными | | | | | |
| сидя на фитболе, Уметь Комплекс | | | положениями | | | | | |
| | | | рук; | | | | | |
| в медленном правильно 2 | | | сидя на фитболе, | Уметь | | Комплекс | | |
| | | | в медленном | правильно | | 2 | | |

| | | | | томпо ототот | 00 HVW 07 | | | | \neg |
|------|-----------------|----|---------------|-------------------|-----------|---------|----------|---|--------|
| | | | | темпе сделать | | | | | |
| | | | | несколько шагов | _ | | | | |
| | | | | вперед и лечь | | | | | |
| | | | | спиной на | · 1 | | | | |
| | | | | фитбол, сохраняя | | | | | |
| | | | | прямой угол | | | | | |
| | | | | между голенью и | | | | | |
| | | | | бедром, пятки | | | | | |
| | | | | должны быть на | | | | | |
| | | | | полу, руки | | | | | |
| | | | | придерживают | | | | | |
| | | | | фитбол сбоку. | | | | | |
| | | | | Переступая | | | | | |
| | | | | ногами, вернуться | | | | | |
| | | | | в исходное | | | | | |
| | | | | положение | | | | | |
| | | | | Исходное | Уметь | | Комплекс | | _ |
| | | | | положение - лежа | | | 2 | | |
| | | | | | * | | 2 | | |
| | | | | на фитболе, руки | | | | | |
| | | | | в упоре на полу. | фитбол и | | | | |
| | | | | Сделать | выполнять | | | | |
| | | | | несколько шагов | * * | | | | |
| | | | | руками вперед и | | | | | |
| | | | | назад. Затылок, | | | | | |
| | | | | шея, спина | | | | | |
| | | | | должны быть на | | | | | |
| | | | | прямой линии | | | | | |
| | Координационные | 10 | Изучение ново | го Меры | Уметь | Текущий | Комплекс | | |
| | упражнения | | материала. | предупреждения | выполнять | | 2 | | |
| | _ | | _ | травматизма. | стойки на | | | | |
| | | | I | | | | L | L | |

| | | | | T | 1 | | |
|----------|--|-------------|--------------------|----------------|---------|----------|------|
| | | | Стойка на носках, | носках, шаги | | | |
| | | | одна впереди | по линии. | | | |
| | | | другой по одной | | | | |
| | | | линия (до 10с), то | | | | |
| | | | же с закрытыми | | | | |
| | | | глазами. В стойке | | | | |
| | | | на носках шаги с | | | | |
| | | | одной ноги | | | | |
| | | | вперед и назад (то | | | | |
| | | | же с другой ноги, | | | | |
| | | | то же с | | | | |
| | | | закрытыми | | | | |
| | | | глазами). Игра | | | | |
| | | | «День и ночь». | | | | |
| | | | Развитие | | | | |
| | | | физических | | | | |
| | | | качеств. | | | | |
| | | Комплексный | Стойка на носках, | Уметь | Текущий | Комплекс | |
| | | | одна нога впереди | выполнять | | 2 | |
| | | | другой по одной | стойки на | | | |
| | | | линии – поворот | носках по | | | |
| | | | кругом и обратно, | линии, шаги по | | | |
| | | | то же но другая | линии. | | | |
| | | | нога впереди (то | | | | |
| | | | же с закрытыми | | | | |
| | | | глазами). Игра | | | | |
| | | | «Аист». Развитие | | | | |
| | | | физических | | | | |
| | | | качеств. | | | | |
| | | Комплексный | Вскок, соскок. | Уметь | Текущий | Комплекс | |
| <u> </u> | | | | | • | • | |

| | , | | | | | | |
|--|-------------------|-------------------|----------------|---------|----------|----|--|
| | | Стойка на одной | выполнять | | 2 | | |
| | | ноге, другая | стойки на | | | | |
| | | назад, | носках по | | | | |
| | | прогнуться, руки | линии, шаги по | | | | |
| | | в стороны | линии. | | | | |
| | | (держать 10с, то | | | | | |
| | | же на другой | | | | | |
| | | ноге. То же с | | | | | |
| | | закрытыми | | | | | |
| | | глазами). Стойка | | | | | |
| | | на носках, одна | | | | | |
| | | нога впереди | | | | | |
| | | другой по одной | | | | | |
| | | линии – поворот | | | | | |
| | | кругом и обратно, | | | | | |
| | | то же но другая | | | | | |
| | | нога впереди (то | | | | | |
| | | же с закрытыми | | | | | |
| | | глазами). Ходьба | | | | | |
| | | по бревну со | | | | | |
| | | страховкой. | | | | | |
| | | Развитие | | | | | |
| | | координационных | | | | | |
| | | способностей. | | | | | |
| | Совершенствование | Ходьба по бревну | Уметь | Текущий | Комплекс | | |
| | ЗУН | со страховкой, с | выполнять | | 2 | | |
| | | выполнением | стойки на | | | | |
| | | задания. Игра | носках по | | | | |
| | | «Лохматый пес». | линии, шаги по | | | | |
| | | Развитие | линии. | | | | |
| | 1 | | 1 | | l l | I. | |

| | | | | физических | | | | |
|---|----------|---|-----------------|-------------------------------|--------------|---------|----------|--|
| | | | | качеств. | | | | |
| Л | Тазание, | 9 | Изучение нового | Лазание на | Уметь лазать | Текущий | Комплекс | |
| П | Трыжки. | | материала. | высоту 1,5-2м с | по канату, | | 2 | |
| | | | | прыжка по | выполнять | | | |
| | | | | наклонному | прыжок в | | | |
| | | | | канату. Прыжки в | длину. | | | |
| | | | | длину с места, | | | | |
| | | | | прыжки на горку | | | | |
| | | | | матов (0,5м). | | | | |
| | | | | Игра «Удочка». | | | | |
| | | | | Развитие | | | | |
| | | | | физических | | | | |
| | | | | качеств | | | | |
| | | | | (прыгучести, | | | | |
| | | | | силы). | | | | |
| | | | Комплексный | Лазание на | | Текущий | Комплекс | |
| | | | | высоту 1,5-2м с | | | 2 | |
| | | | | прыжка по | | | | |
| | | | | горизонтальному | прыжок в | | | |
| | | | | канату. Прыжки с | длину. | | | |
| | | | | высоты на | | | | |
| | | | | точность | | | | |
| | | | | приземления, | | | | |
| | | | | прыжки на горку матов (высота | | | | |
| | | | | матов (высота 0,5м). Игра | | | | |
| | | | | «Аист». Развитие | | | | |
| | | | | физических | | | | |
| | | | | качеств | | | | |
| | | | | качеств | | | | |

| | | | | (прыгучести, | | | | |
|--|-------------|---|-------------|---|---|--------------|------------|--|
| | | | Комплексный | силы). Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, | Уметь выполнять прыжок на мост с выходом вверх. | Текущий | Комплекс 2 | |
| | | | | силы). | | | | |
| | Общая и | 2 | Комплексный | Принятие | | Тестирование | Комплекс | |
| | специальная | | | контрольных | | | 1. | |
| | физическая | | | нормативов по | | | | |
| | подготовка | | | общей и | | | | |
| | | | | специальной | | | | |
| | | | | подготовке. | | | | |

3.3.Методическое обеспечение программы «Здоровейка»

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС» Программа «Старт» под редакцией Яковлевой, Юдиной, раздел «Физическая культура»

- 1. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Н. Моргунова В.
- 2. «Воспитание двигательной культуры дошкольников» Л.Н. Волошина
- 3. «Занимательная физкультура для дошкольников» К.К. Утробина
- 4. «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Н.Ф. Дик Р
- 5. «Занятия по физической культуре для дошкольников» Н.Б. Муллаева
- 6. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Е.И. Подольская
- 7. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко
- 8. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е.И. Подольская
- 9.«Игры, занятия и упражнения с мячами» учебно-методическое пособие Т.С. Овчинникова

- 10. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Ф. Горбатенко
- 11. «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» Ж.Е. Фирилева.
- 12.«Игровой стретчинг» Е.В. Сулим.
- 13. С. Кузнеченкова «Нейройога
- 14. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.
- 15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика.
- 16. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре
- 17. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие.

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

| Направления развития | Образовательная деятельность | Объём образовательной нагрузки (в минутах) | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|---|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
| | | В не | еделю | Вме | есяц | В год | |
| | | Кол-во | Время (в мин.) | Кол-во | Время (в мин.) | Кол-во | Время (в мин.) |
| Физическое развитие | «Здоровей-ка!» | 2 | 20 | 8 | 160 | 64 | 1280 |

3.2. Расписание непосредственно образовательной деятельности

| Время | понедельник | четверг |
|--------|----------------|----------------|
| 15. 45 | «Здоровей-ка!» | «Здоровей-ка!» |
| | Средняя группа | Средняя группа |
| | | |
| | | |
| | | |

3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

- 1. Маты;
- 2. Батуты;
- 3. Гимнастические ленты;
- 4. Мячи (разного диаметра);
- Флажки;
- 6. Гимнастические палки;
- 7. Степ скамейки;
- 8. Аудио и видеокассеты.
- 9. Гимнастические снаряды (бревно, перекладина разной высоты, батут, фитболы).
- 10. Спортивные тренажеры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна Действителен С 28.11.2024 по 28.11.2025