Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Яйский детский сад «Ромашка»

УТВЕРЖДАЮ ПРИНЯТО

заведующая МБДОУ на Педагогическом совете

«Яйский детский сад «Ромашка» протокол № 3 от «10» января 2022г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Ш.Мангазеева

Приказ № 4 от «10» января 2022г

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Спортивная карусель»**

физкультурно-оздоровительной направленности

для детей 5 -7 лет

Срок реализации: 2 года

108 часов

Составитель: Илясова Ольга Николаевна,

старший воспитатель

Яя, 2022г

**Содержание:**

I Комплекс основных характеристик программы

* 1. Пояснительная записка………………………..………………………………………………………………………………3
  2. Цель и задачи программы……………………………………………………………………………………………………..6
  3. Содержание программы………………………………………………………………………………………………………..7
  4. Ожидаемые (планируемые) результаты……………………………………………………………………………………..14

II Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график …………………….…………………………………………………………………………14

2.2 Условия реализации программы……………………………………………………………………………………………...15

2.3 Формы аттестации……………………………………………………………………………………………………………..16

2.4. Оценочные материалы………………………………………………………………………………………………………..17

2.5 Методическое обеспечение…………………………………………………………………………………………………....25

2.6 Список литературы…………………………………………………………………………………………………………….25

Приложение. Календарно-тематический план…………………………………………………………………………………...27

**I Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивная карусель» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Яйский детский сад «Ромашка» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Яйский детский сад «Ромашка».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель» (далее - Программа) разработана с учетом интересов и потребностей воспитанников и их родителей Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Яйский детский сад «Ромашка»» (далее - МБДОУ «Яйский детский сад «Ромашка»). Данная Программа расширяет и обогащает основную образовательную программу дошкольного образования МБДОУ «Яйский детский сад «Ромашка» по направлению физическое развитие.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) задачи образовательной области «Физическое развитие» включают: приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; 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.).

Таким образом, в ФГОС ДО прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

2) физическая культура, развитие физических качеств.

***Направленность программы:*** физкультурно-оздоровительная.

***Актуальность Программы:*** Современная действительность ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качество: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Это главная причина искать пути сохранения здоровья дошкольника, учиться эффективно применять здоровьесберегающие технологии.

***Отличительной особенностью Программы является:***

• Использование современного оборудования (степ – платформы, фитбола), как средства оздоровления и развития физических качеств детей.

• Программа позволяет использовать элементы детского фитнеса как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма.

• В программу включено множество упражнений на фитболе, степ-платформе с предметом и без него, с резинкой, интересные спортивные игры разной подвижности.

• Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

• Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей, участвуют все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

• Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

***Новизна Программы:*** Однообразие традиционных занятий снижает интерес у детей к физкультуре. Изучив множество здоровьесберегающих технологий, мы пришли к выводу, что в решении задач по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, а также в поддержании интереса к физической культуре в определенной мере могут помочь фитнес-технологии (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, прыжки через резинку).

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, формирует здоровьесберегающие компетенции.

***Адресат программы:*** дети 5-7 лет.

***Срок реализации:*** 2 года в объеме 108 часов.

***Форма обучения:*** очная.

***Уровень освоения программы:*** ознакомительный.

***Особенности организации образовательного процесса:*** Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы составляет 108 часов. Количественный состав группы 10-15 человек.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях и праздниках.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий:

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;

- обучать способам самоконтроля и самооценки;

- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных и спортивных играх;

- создать условия для разностороннего физического развития детей.

***Организационные формы обучения:*** Форма организации занятий – групповая, в группах одного возраста.

***Режим занятий:*** Занятия проводятся в физкультурно – музыкальном зале. В осенне-весенний период (по погодным условиям) занятия по прыжкам через резинку и по общей физической подготовке проводятся на свежем воздухе.

Дополнительная образовательная деятельность проводится во вторую половину дня (в соответствии с требованиями СанПиНа): первый год обучения (5-6 лет) - 1 раз в неделю по 25 минут, 36 часов в год; второй год обучения (6-7 лет) - 2 раза в неделю по 30 минут, 72 часа в год.

Формы занятий:

- традиционное занятие;

- занятия, состоящие из танцевальных движений;

- занятия с использованием подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия-тренировки по основным видам движений;

- занятия-соревнования;

- досуг.

**1.2 Цель и задачи программы**

***Цель Программы:*** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами детского фитнеса (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, прыжки через резинку).

***Задачи:***

**Образовательные:**

1.Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему содействовать профилактике плоскостопия и исправлению недостатков осанки.

2. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.

3. Пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в физическую деятельность.

**Развивающие:**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

2. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

3. Содействовать физическому развитию, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

5. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

**1.3 Содержание программы**

Программа состоит из 4 модулей:

1. Модуль «Общая физическая подготовка»
2. Модуль «Фитбол-гимнастика»
3. Модуль «Степ-аэробика»
4. Модуль «Прыжки через резинку»

Первый год обучения (воспитанники старшей группы 5-6 лет) предполагает работу по двум модулям: «Общая физическая подготовка» и «Фитбол-гимнастика». Второй год обучения (воспитанники подготовительной к школе группы 6-7 лет) предполагает работу по всем четырем модулям. Обучение проводится с сентября по май, 36 учебных недель.

В каждом возрастном периоде занятия имеют свою направленность целеполагания. Детей 5-6 лет необходимо заинтересовать, привить потребность в движении. В работе с детьми 6-7 лет акцентировать внимание на развитии двигательных способностей и самостоятельности.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме объяснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Можно условно выделить три этапа занятия:

*Подготовительная часть* занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач: подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе, а именно: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач подготовительной части представлены следующие средства: строевые, общеразвивающие упражнения; подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), отвечающие задачам подготовительной части занятия.

*Основная часть* длится от 70% до 85 % общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и пр. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих физических способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузку.

*Заключительная часть* длится от 3 % до 7 % общего времени. В том случае, если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если ООД направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части проводятся подвижные игры малой интенсивности.

***Учебно-тематический план***

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль «Общая физическая подготовка»** | | | | | |
| № | Название раздела, темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации  /контроля |
| 1. | Введение. Путешествие в мир физической культуры | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль (собеседование) |
| 2. | Строевые и общеразвивающие упражнения | 6 | - | 6 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение) |
| 3. | ОФП с предметами | 9 | - | 9 |
| 5. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений) |
|  | ИТОГО | 18 | 1 | 17 |  |
| **Модуль «Фитбол-гимнастика»** | | | | | |
| 1. | Введение. Путешествие в мир фитбола | 2 | 2 | - | Текущий контроль (собеседование) |
| 2. | Базовые упражнения | 5 | - | 5 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 3. | Упражнения на равновесие и координацию | 8 | - | 8 |
| 4. | Упражнения на растягивание | 2 | - | 2 |
| 5. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений) |
|  | ИТОГО | 18 | 1 | 17 |  |
|  | ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ | 36 | 2 | 34 |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль «Общая физическая подготовка»** | | | | | |
| № | Название раздела, темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации  /контроля |
| 1. | Введение. Путешествие в мир физической культуры | 1 | 1 | - | Текущий контроль (собеседование) |
| 2. | Строевые и общеразвивающие упражнения | 5 | - | 5 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение) |
| 3. | ОФП с предметами | 5 | - | 5 |
| 4. | Подвижные игры | 5 | - | 5 |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контроль (диагностика выполнения упражнений) |
|  | ИТОГО | 18 | 1 | 17 |  |
| **Модуль «Фитбол-гимнастика»** | | | | | |
| 1. | Введение. Путешествие в мир фитбола | 1 | 1 | - | Текущий контроль (собеседование) |
| 2. | Упражнения в едином темпе | 5 | - | 5 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 3. | Упражнения на растягивание | 5 | - | 5 |
| 4. | Выполнение упражнений в расслаблении мышц | 5 | - | 5 |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контроль (открытый показ, контрольные упражнения) |
|  | ИТОГО | 18 | 1 | 17 |  |
| **Модуль «Степ-аэробика»** | | | | | |
| 1. | Введение. Путешествие в мир степ-аэробики | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль (собеседование) |
| 2. | Базовые шаги | 5 | - | 5 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 3. | Комбинированные комплексы | 9 | - | 9 |
| 4. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контроль (открытый показ, контрольные упражнения) |
|  | ИТОГО | 18 | 1 | 17 |  |
| **Модуль «Прыжки через резинку»** | | | | | |
| 1. | Введение. Путешествие в мир веселой резиночки | 2 | 1 | 1 |  |
| 2. | Базовые прыжки | 4 |  | 4 |  |
| 3. | Комбинации прыжков | 10 |  | 10 |  |
|  | Итоговое занятие | 2 |  | 2 | Итоговый контроль (создание гимнастического этюда, контрольные упражнения) |
|  | ИТОГО | 18 | 1 | 17 |  |
|  | ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ | 72 | 4 | 68 |  |

**Содержание разделов программы по годам обучения**

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

Теоретическое занятие включает Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Строевые упражнения* являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке.

Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

*Общеразвивающие упражнения* вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, диска «Здоровье»).

Особое место в программе занимают *подвижные игры и элементы соревнования*. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

**Модуль «Фитбол-гимнастика»**

Теоретическое занятие включает Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на фитболе.

*Упражнения в едином темпе* включают в себя:

- упражнения на формирование осанки и равновесия: базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе), приемы самостраховки, сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;

- махи ногами: осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

*Упражнение на растягивание* включают:

- упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры: укрепление мышечного корсета, правильная осанка, чувство равновесия и координация движений;

- упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола: ориентирование в пространстве зала, координация движений при выполнении движений в парах, в группе, укрепление мышц рук, ног, спи-ны;

- подвижные игры на развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр.

*Выполнение упражнений в расслаблении мышц*: упражнения с наклонами, подвижные игры на растяжку.

**Модуль «Степ-аэробика»**

Теоретическое занятие включает Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;

- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;

- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

*Базовые шаги*

В степ - аэробике существует два вида шагов:

1. Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

*Основные элементы упражнений в степ – аэробике.*

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую,

шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой

ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по

сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую,

одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с

платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую,

шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на

полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на

платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

*Комбинированные комплексы*

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-эаробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

**Модуль «Прыжки через резинку»**

Теоретическое занятие включает Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений с резинкой.

*Базовые прыжки* делятся на простые и усложненные.

Простые прыжки через резиночку:

- на двух ногах прямо

- на двух ногах боком

- на одной ноге прямо

- на одной ноге боком

Усложненные прыжки через резиночку:

- прямо с зацепом правой ногой

- прямо с зацепом левой ногой

- прямо с зацепом правой ногой и перепрыгиванием через первую (вторую) резиночку

- прямо с зацепом левой ногой и перепрыгиванием через первую (вторую) резиночку

- прямо с зацепом правой ногой и приземлением на первую (вторую) резиночку

- прямо с зацепом левой ногой и приземлением на первую (вторую) резиночку

- через вторую резиночку с зацепом первой резиночки на двух ногах прямо и выпрыгивая из нее

- на резиночку на двух ногах прямо стоя лицом к резинке

- на резиночку на двух ногах прямо стоя спиной к резинке

- на резиночке с поочередной сменой ног

Уровни игры в резиночку:

1 - резиночка находится на уровне щиколоток   
2 – резиночка на уровне икр  
3 - резиночка на уровне колен

**1.4 Ожидаемые (планируемые) результаты**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы детей старшего дошкольного возраста «Спортивная карусель» предполагает следующие ожидаемые результаты:

1. рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

2. развиты основные физические качества у воспитанников (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

3. обогащен двигательный опыт физическими упражнениями общеразвива-ющей направленности;

4. овладение базовыми элементами степ-аэробики, фитбол-гимнастики, прыжков через резинку;

5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

6. сформированы такие качества личности как организованность, любознательность, целеустремленность, коммуникабельность;

7. сформирована мотивация к занятиям физической культурой и спортом;

8. сформирована мотивация здорового образа жизни.

**II Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

Дата начала и окончания занятий: вторая неделя сентября – 31 мая; каникулы: 01.01 – 10.01.

Первый год обучения (5-6 лет) - 1 раз в неделю по 25 минут, чередование модулей «Общая физическая подготовка» и «Фитбол-гимнастика», 18 часов в год в рамках каждого модуля.

Второй год обучения (6-7 лет) - 2 раза в неделю по 30 минут; модуль «Общая физическая подготовка» чередуется с модулем «Фитбол-гимнастика», модуль «Степ-аэробика» чередуется с модулем «Прыжки через резинку»; 18 часов в год в рамках каждого модуля.

В конце учебного года проводится мониторинг уровня физической подготовленности дошкольников, который оценивается с помощью контрольных упражнений в игровой форме и открытых показов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Модули программы** | **Количество занятий** | | | | | |
| **1 год обучения** | | | **2 год обучения** | | |
| Общее  количество  часов | Теория | Практика | Общее  количество  часов | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 18 | 1 | 17 | 18 | 1 | 17 |
| 2 | Фитбол-гимнастика | 18 | 1 | 17 | 18 | 1 | 17 |
| 3 | Степ-аэробика | - | - | - | 18 | 1 | 17 |
| 4 | Прыжки через резинку | - | - | - | 18 | 1 | 17 |
|  | Итого по годам обучения | 36 | 2 | 34 | 72 | 4 | 68 |

**2.2 Условия реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивно-музыкальный зал** | - гимнастическая палка - 25 шт  - мячи резиновые - 25 шт  - мешочки: малый - 30 шт  большой - 30 шт  - набивной мяч – 30 шт  - теннисный мяч – 30 шт  - обруч: малый – 25 шт  большой - 25 шт  - скакалка - 25 шт  - гантели - 30 шт  - диск «Здоровье» - 10 шт  - дуга металлическая для подлезания – 5 шт  - дорожка балансировочная – 2 шт  - доска балансировочная – 4 шт  - скамья гимнастическая - 4 шт  - тоннель детский гимнастический – 2 шт  - канат гимнастический - 1 шт  - фитбол – 15 шт  - флажки – 50 шт  - степ-платформа – 15 шт  - резинка для прыжков – 10 шт  - резинка широкая для упражнений: короткая – 15 шт  длинная - 5 шт |

Реализация программы «Спортивная карусель» осуществляется педагогами со средним / с высшим профессиональным образованием, без предъявления требований к наличии квалификационной категории.

**2.3** **Формы контроля**

Мониторинг физической подготовленности воспитанников осуществляется два раза в год (в конце и начале учебного года). Основная задача мониторинга – определение качества реализации Программы и влияние дополнительной образовательной программы на динамику развития ребенка. Проведение мониторинга позволяет выявить индивидуальные особенности развития ребёнка, разработать индивидуальный маршрут образовательной деятельности для максимального раскрытия потенциала каждого воспитанника.

*Текущий контроль*: наблюдение, игра, упражнение.

*Промежуточный контроль*: диагностика выполнения упражнений.

*Итоговый контроль*: контрольные упражнения, открытый показ, создание гимнастического этюда или танца.

**2.4** **Оценочные материалы**

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень физической подготовленности оценивается с помощью контрольных тестов на физическую подготовленность в игровой форме.

*К концу первого года обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Вид испытаний | мальчики | | | | | | девочки | | | | | | |
| 1 | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 9,8 | 10,4 | | 11,0 | | | 10,2 | | 11,0 | | | | 11,3 |
| 2 | Наклон вперед из  положения стоя на скамейке с прямыми ногами (см) |  | 3 | – | 5 | – | 7 | 4 | – | | 6 | - | 9 |  |
| 3 | Прыжок в длину с  места | 125 | 115 | | 108 | | | 100 | | 110 | | | | 120 |
| 4 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель  (кол-во попаданий) | 4 | 3 | | 2 | | | 4 | | 3 | | | | 2 |
| 5 | Бросок набивного мяча весом  500г из-за головы двумя руками стоя, см | 180 | 230 | | 280 | | | 170 | | 210 | | | | 260 |

*К концу второго года обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Вид испытаний | мальчики | | | | | | | девочки | | | | | | |
| 1 | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 9,2 | 10,1 | | | | 10,4 | | 9,7 | 10,7 | | | | | 10,9 |
| 2 | Наклон вперед из  положения стоя на скамейке с прямыми ногами (см) |  | 4 | – | 6 | – | | 8 |  | 5 | – | 7 | - | 10 |  |
| 3 | Прыжок в длину с места | 140 | 120 | | | | 115 | | 110 | 115 | | | | | 135 |
| 4 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель (кол-во  попаданий) | 4 | 3 | | | | 2 | | 4 | 3 | | | | | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Бросок набивного мяча весом  500 г из-за головы двумя руками стоя, см | 200 | 250 | 300 | 190 | 230 | 280 |

Карта оценки (Модуль «Общая физическая подготовка»)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п\п | ФИО  воспитан- ника | Бег, челночный бег | | Наклоны туловища | | Прыжок в длину с места | | Метание  теннисного мяча | | Бросок набивного мяча | |
| начал о года | конец года | начало года | конец года | начало года | конец года | начало года | конец года | начало года | конец года |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Показатели оцениваются два раза в год и вносятся в сводную таблицу, где:

В – высокий уровень, успешно справляется с заданием;

С – средний уровень, справляется с заданием с небольшими затруднениями;

Н – низкий уровень, справляется с заданием с помощью педагога, с затруднениями.

*Тесты для определения ловкости и координационных способностей:*

*Челночный бег 3 раза по 10 м*

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

*Тест на гибкость*:

*Наклон вперед из положения стоя*

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

*Тесты для определения скоростно-силовых качеств:*

*Прыжок в длину с места*

Этот тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

*Бросок набивного мяча весом 500г из-за головы двумя руками стоя*

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**Модуль «Фитбол-гимнастика»**

*К концу первого года:*

*Высокий уровень.* Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

*Средний уровень.* Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

*Низкий уровень.* Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

*К концу второго года:*

*Высокий уровень.* Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

*Средний уровень.* Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

*Низкий уровень.* Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

*Показатели выполнения:*

(+) – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

(+/-) – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

(-) – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении, отказ от выполнения движения.

*Задания для детей 5-6 лет*

А – пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки - вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В – ребенку предлагается сделать прыжок  с двух ног на расстояние 30 см, вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С – ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см).  Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

*Задания для детей 6-7 лет*

А – в течение 10 сек. Ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30- секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В – ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С – ребенок должен преодолеть расстояние 5м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

**Модуль «Степ-аэробика»**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные

варианты).

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол.

10. В – степ.

11. А – степ.

12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

13.Прыжки.

14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной

системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

*Высокий*. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

*Средний.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

*Низкий.*Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

*Диагностические методики.*

*I. Равновесие.*

1.Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 лет |  | 6 лет |  | 7 лет |  |
| **Мальчики** | 8,7-12 |  | 12,1-25,0 |  | 25,1-30, 2 |
| **Девочки** | 7,3-10,6 |  | 10,7-23,7 |  | 23.8-30 |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

*II. Гибкость.*

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Уровни** | **5-6** | | |  | **6-7** | |
| **Мальчики** | Высокий |  | | 7см | | 6см |  |
| Средний | 2-4см | | |  | 3-5см | |  |
| Низкий | Менее2см | | |  | Менее 3см | |
| **Девочки** | Высокий |  | 8см | | | 8см |  |
| Средний | 4-7см | | |  | 4-7см | |
| Низкий | Менее 4см | | |  | Менее 4см | |

*III. Чувство ритма.*

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену

музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

*IV. Знание базовых шагов*.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Карта диагностического обследования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Владение доской | | Знание базовых шагов | | Чувство ритма | | Равновесие | | Гибкость | | Статическое равновесие | | Уровень усвоения программы | |
|  | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Модуль «Прыжки через резинку»**

*Уровни освоения программы:*

*Высокий уровень.* Самостоятельно организовывает игру. Координация и равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

*Средний уровень.* Упражнение выполняет со схемой или подсказкой взрослого. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

*Низкий уровень.* Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в упражнениях. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

**2.5 Методическое обеспечение**

Иллюстрации:

- изображения разных видов спорта

- схемы базовых упражнений в игре «Резиночка»

- иллюстрации по технике безопасности проведения занятий по ОФП, упражнений на степах и фитболах; по технике безопасности во время прыжков через резинку

Мультимедийные средства:

- музыкальный центр

- проектор, экран

- ноутбук

**2.6 Список литературы для педагогов:**

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения», «Мозайка – Синтез», М., 2015г
2. Гуревич И.А. «300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию», М., 1994г
3. Голицына Н.С., Шумова И.М.,«Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», «Скрипторий 2003».- М., 2007г
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
5. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. СПб.: СОЮЗ, 1997
6. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. СПб., 2001
7. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001
8. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
9. Орел В.И., Агаджанова С.Н. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях», учебное пособие, «Детство – пресс», СПб, 2006г.
10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000
11. Степаненкова Э.Я. « Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка», М, 2001
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, «Мозайка – Синтез», М., 2015г
13. http://www.darchik.ru/ulichnie\_igri/480-rezinochka.html
14. http://kurskie-roditeli.ru/detskaya-igra-rezinochka
15. http://leleka-online.livejournal.com/6818.html
16. https://www.youtube.com/watch?v=vgbFnk9VDtE&feature=youtu.be

Приложение 1

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

*1 год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***сентябрь*** | | |
| №  п\п | Цель | Средства и методы реализации |
| 1  (т) | Путешествие в мир физической культуры  Учить соблюдать правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься  физкультурой. | Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. |
| 2  (т) | Путешествие в мир фитбола  Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. | «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.  «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола.  Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| 3 | Диагностика физической подготовленности. | Выполнение диагностических упражнений на ловкость,  прыгучесть, силу. |
| 4 | Обучить правильной посадке на фитболе. | «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).  Игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». |
| ***октябрь*** | | |
| 1 | Совершенствовать навыки основных движений, учить выполнять перестроения, проверить навыки спрыгивания на результативность, продолжать знакомить с окружающим миром. | Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, приставной шаг, скрестный шаг вперед, назад.  Бег в колонне в разном темпе по сигналу.  Построение в звенья.  П/игра «Бездомный заяц». |
| 2 | Обучить правильной посадке на фитболе. | Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса:  а) повороты головы вправо—влево;  б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;  в) поднимание и опускание плеч;  г) скольжение руками по поверхности фитбола;  д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;  е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.  Игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». |
| 3 | Повторить виды ходьбы и  бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер, меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность. | Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 .  Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук.  Бег в колонне, бег со сменой темпа по сигналу.  Построение в звенья.  ОРУ - без предметов: упражнения «Я плыву», «Я еду на велосипеде». |
| 4 | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | «Руки в стороны» и.п:. стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;  «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;  «Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фит¬боле. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коле¬ням; на счет 2 — вернуться в и.п.;  «Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.  Игровое упражнение «Шагай и не зевай» |
| 5 | Упражнять в разных видах ходьбы и бега, продолжать совершенствовать основные движения, учить выполнять задания педагога в едином темпе, развивать быстроту и выносливость | Построение в шеренгу по росту.  Ходьба в колонне, полоса препятствий по команде: коррекционная дорожка, бег«змейкой» между предметами, подлезание в ворота, , прыжки из обруча в обруч. Бег в колонне, бег с ускорением по сигналу. Построение в звенья.  ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук.  П/игра «Море волнуется…», упр. на коррекцию стопы. |
| ***ноябрь*** | | |
| 1 | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;  «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;  «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;  «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;  - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;  «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытя¬нуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;  «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  Игровое упражнение «Шагай и не зевай» |
| 2 | Повторить виды ходьбы и бега, учить скрестный шаг назад, выдерживать направление диагонали с ориентиром, развивать меткость, глазомер. | Ходьба в колонне,по диагонали, в полуприсяде, с поворотом по сигналу. Боковой галоп со сменой направления.  ОРУ - с мячом  Эстафета «Передай мяч» |
| 3 | Обучить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | « Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;  «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени. |
| 4 | Упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, держать равновесие, учить соблюдать все фазы прыжка в длину с места, развивать быстроту. | Ходьба в колонне, с разным положением рук, на носках, на пятках, спиной вперед, перестроения.  Бег в колонне, с ускорением по сигналу. Построение в звенья.  ОРУ - с обручем, вращение обруча.  Упражнение «Цапля».  Прыжки в длину с разбега.  П/игра «Перелетные птицы» (перебежки) |
| ***декабрь*** | | |
| 1 | Обучить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | « Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;  «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени.  Игровое упражнение «Стойкие ножки», «Дружно все вместе» |
| 2 | Учить вращать обруч, держать равновесие, учить соблюдать все фазы прыжка в длину с места, развивать быстроту. | ОРУ с обручем  Прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести,  П.и. «Мы веселые ребята»  Упражнения на координацию |
| 3 | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;  «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.  «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;  Игровое упражнение «Стойкие ножки». |
| 4 | Учить выполнять задания по сигнальным картам, учить выполнять в беге ускорение, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, выполнять результативный бросок в корзину. | Перестроение в 2 шеренги.  Ходьба в колонне, с разным положением рук, скрестным шагом вперед и назад, ходьба по сигнальным картам (светофор-красный – остановка, желтый – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, зеленый- ходьба).  Бег в колонне, с ускорением по команде.  Построение в звенья.  ОРУ - с мячами: ведение мяча правой и левой рукой в движении, бросок мяча в корзину.  П/игра-эстафета «Снежки» |
| ***январь*** | | |
| 1 | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.  «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.  Игровое упражнение «Стойкие ножки», «Дружно все вместе» |
| 2 | Продолжать учить выполнять перестроения по команде, выполнять передачу мяча от груди, сохранять равновесие, развивать быстроту, ловкость. | Перестроение в 2 шеренги.  Ходьба в колонне, парами по сигналу, перестроения: через центр по 3, построение в колонну, ходьба высоко поднимая колени, широким шагом. Боковой галоп со сменой направления. Построение в звенья.  ОРУ - без предметов  Ходьба по перевернутой скамейке.  П/игра «Метель и солнце» |
| 3 | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;  «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.  «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;  «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.  Подвижная игра «Прятки» |
| ***февраль*** | | |
| 1 | Совершенствовать виды основных движений, продолжать учить прыгать в  высоту с разбега, учить выполнять вис на перекладине, упражнять в передаче мяча, продолжать знакомить с видами спорта. | Ходьба в колонне, со сменой ведущего, в чередовании с прыжками на двух ногах, игра «деревья – кусты».  Бег в колонне «змейкой». Построение в звенья.  ОРУ - с гимнастическими палками  Вис на гимнастической лестнице  Эстафета «Биатлон».  Дид. игра «Назови вид спорта по предмету». |
| 2 | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | «Наклоны» и.п:. сидя на фитболе, ноги на полу.  Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;  наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук.  «Пошагаем» и.п:. сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.  Подвижная игра «Пингвины на льдине» |
| 3 | ОД сюжетного характера  «Прогулка в зимний лес»  Цель: добиваться легкости ходьбы и бега, учить следить за своей осанкой на протяжении всей деятельности, учить давать оценку своим действиям | Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Повороты по команде.  Ходьба в колонне, по коррекционной дорожке, широким шагом, с разным положением рук.  Бег в колонне, с ускорением по сигналу.  ОРУ –с гимнастической палкой, бросание мяча «змейкой», подтягивание на спине по гимнастической скамейке.  Эстафета «Зайцы в лесу» |
| 4 | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | «Переход» и.п:. лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;  «Выше ноги» и.п:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  «Махи ногами» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;  «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях. |
| ***март*** | | |
| 1 | Упражнять в ходьбе и беге, учить выполнять повороты, ориентироваться в пространстве, передавать мяч в парах, развивать быстроту, ловкость. | Повороты по команде.  Ходьба в колонне, по коррекционной дорожке, широким шагом, с разным положением рук.  Бег в колонне, с ускорением по сигналу.  ОРУ –с гимнастической палкой, бросание мяча «змейкой»,  Подтягивание на спине по гимнастической скамейке. |
| 2 | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.  П/игра «Бусины». |
| 3 | Упражнять в выполнении перестроений, закрепить умение метать мешок, выполнять правильно хват по время выполнения виса, учить передавать эстафету, вызывать желание соревноваться. | Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3.  Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, полоса препятствий.  Бег из стартового положения. Построение в звенья.  ОРУ – с мешочком - метание, вис на двух руках на перекладине.  Эстафета «Кто быстрее?» |
| 4 | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.  П/ игра « Ловишка» |
| ***апрель*** | | |
| 1 | Добиваться легкости ходьбы и бега, развивать ловкость, умение выполнять задание с теннисным мячом, продолжать знакомить с видами спорта, развивать выносливость, ловкость. | Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги.  Ходьба в колонне, двумя колоннами, перекатом с пятки на носок, врассыпную, с построением по команде.  Бег в колонне со сменой темпа.  ОРУ - с теннисным мячом, бросание теннисного мяча одной рукой, ловля двумя,  Знакомство с бадминтоном, историей возникновения, правилами игры, атрибутами.  П/игра-эстафета «Пронеси волан». |
| 2 | Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. | «Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;  «Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; Подвижные игры |
| 3 | Приучать детей выполнять требования к более точному и правильному выполнению движений, следовать усвоенным правилам в игре, продолжать знакомить с окружающим миром,  поддерживать интерес к событиям жизни страны. | ОД сюжетного характера «Полет на луну»  Эстафета «Юные космонавты» |
| 4 | Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. | «Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;  «Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; Подвижные игры |
| ***май*** | | |
| 1 | Диагностическое занятие по ОФП | Выполнение диагностических упражнений. |
| 2 | Диагностическое занятие с фитболом | Выполнение диагностических упражнений. |
| 3 | Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Эстафеты |
| 4 | Итоговое занятие | Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!» |

Приложение

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

*2 год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***сентябрь*** | | |
| №  п\п | Цель | Средства и методы реализации |
| 1  (т) | Путешествие в мир физической культуры Закрепить правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься  физкультурой. | Техника безопасности на занятиях физической культуры. |
| 2  (т) | Путешествие в мир фитбола Расширить представления о форме и физических свойствах фитбола. | Техника безопасности на занятиях с фитболом. |
| 3 | Путешествие в мир степ-аэробики  Знакомство со степ-платформой | Техника безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе. |
| 4 | Путешествие в мир веселой резиночки | Техника безопасности при выполнении упражнений с резинкой |
| 5 | Диагностика физической подготовленности. | Выполнение диагностических упражнений.  Ходьба и бег в колонне по одному, длинная и короткая  «змейка». ОРУ.  Прыжок в длину с места. Метание мяча правой и левой рукой в вертикальную цель.  Челночный бег 3х10 м. |
| 6 | Диагностика практических умений работы с фитболом.. | Выполнение диагностических упражнений на фитболе. |
| 7 | Диагностика физической подготовленности. | Выполнение диагностических упражнений на гибкость, быстроту, равновесие, чувство ритма и координационные способности. |
| 8 | Диагностика физической подготовленности. | Выполнение диагностических упражнений по выполнению прыжков в длину и в высоту |
| ***октябрь*** | | |
| 1 | Учить самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Развивать умение сохранять дистанцию при беге. Обучать правилам выполнения ОРУ активно, с напряжением. Формировать устойчивый интерес к занятиям  физкультурой и спортом | Построение в шеренгу, колонну. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках по 20 м каждый.  Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый - медленный…). ОРУ. Челночный бег 3\*10м.  Метание теннисного мяча вдаль.  П/ игра: «Не оставайся на земле»  Упражнения на расслабление: «Штангисты». |
| 2 | Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | «Крылышки» - *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед  «Махи ногами» - *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.  - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ного |
| 3 | Развивать умение слышать музыку и двигаться в  такт музыки.  Развивать равновесие, выносливость.  Развивать ориентировку в пространстве. | Разучивание комплекса №1 на степ – платформах.  Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». |
| 4 | Упражнять в умении прыгать через «резинку» на двух ногах | Прыжки через резиночку на двух ногах прямо.  Прыжки через резиночку на двух ногах правым боком.  Прыжки через резиночку на двух ногах левым боком. |
| 5 | Учить самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться.  Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.  Формировать устойчивый интерес к занятиям  физкультурой и спортом и желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности. | Построение в шеренгу, колонну.  *Медленный бег в чередовании с ходьбой 20м – 10м.*  Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый - медленный…).  ОРУ.  Бег из разных стартовых положений на дистанцию 10 м (высокий старт, стоя спиной к стартовой линии, сед с прямыми ногам – руки на коленях, упор присев, упор лёжа).  Челночный бег 3х10м.  Игровое упражнение «Кто быстрее?» |
| 6 | Формировать и закреплять навык правильной осанки | 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу);  2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса  П/игра «Паровозик» |
| 7 | Развивать умение слышать музыку и двигаться в  такт музыки.  Развивать равновесие, выносливость.  Развивать ориентировку в пространстве. | Разучивание комплекса №1 на степ – платформах.  Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». |
| 8 | Упражнять в умении прыгать через «резинку» на двух ногах | Прыжки на одной ноге прямо.  Прыжки на одной ноге боком.  Прыжки с повышением уровня (до щиколоток; до икр ног, до колена) |
| 9 | Совершенствовать технику бега при выполнении челночного бега 3х10 с естественными движениями рук.  Развивать быстроту и координацию движений.  Формировать умение выдерживать высокий темп на всей дистанции 30м. | Быстрый бег в чередовании с ходьбой.  Бег в переменном темпе в сочетании с другими движениями.  Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.  Челночный бег 3х10м.  Эстафетный бег (этап 8 – 10 м), |
| 10 | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки | ОРУ сидя на фитболах с гантелями  1 упражнение - Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.  2 упражнение - И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.  П/игра «Догони мяч» |
| ***ноябрь*** | | |
| 1 | Учить начинать упражнения с различным  подходом к платформе.  Развивать мышечную силу ног.  Развивать умение работать в общем темпе. | Выполнение степ шагов на степах(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)  Подвижная игра «Физкультура».  Танец на степах «Чунга-чанга» (разучивание) |
| 2 | Познакомить с усложненными прыжками | Прыжки через резиночку прямо с зацепом правой ногой.  Прыжки через резиночку прямо с зацепом левой ногой. |
| 3 | Обучать основам техники прыжков через скакалку.  Учить детей анализировать свои движения.  Развивать координацию движений при выполнения прыжков через скакалку.  Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. | Быстрый бег в чередовании с ходьбой.  Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Челночный бег 3х10м.  Прыжки через скакалку (вращая скакалку вперед и назад) на месте. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.  П / игра: «Невод», «День и ночь». |
| 4 | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки | ОРУ сидя на фитболах с гантелями  1 упражнение - Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.  2 упражнение - Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.  3 упражнение - Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.  П/игра «Быстрый и ловкий» |
| 5 | Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  Укреплять дыхательную систему.  Развивать уверенность в себе. | Разучить комплекс №2 на степ - платформах  Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.  Разучивание новых шагов.  Танец на степах «Чунга-чанга» (разучивание) |
| 6 | Познакомить с усложненными прыжками | Прыжки через резиночку прямо с зацепом правой ногой и перепрыгиванием через первую (вторую) резиночку.  Прыжки через резиночку прямо с зацепом левой ногой и перепрыгиванием через первую (вторую) вторую резиночку. |
| 7 | Обучать основам техники прыжков через скакалку в движении.  Развивать координацию движений при выполнения прыжков через скакалку в движении. | Быстрый бег в чередовании с ходьбой.  Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Челночный бег 3х10м.  Прыжки через скакалку (вращая скакалку вперед и назад) на месте.  Прыжки через скакалку с продвижением вперед.  П/ игра: «Белые медведи»,«Совушка». |
| 8 | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. | Ритмический танец «Ковбои» (разучивание)  1 упражнение - Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.  2 упражнение - Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.  3 упражнение - Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  П/игра «Быстрый и ловкий» |
| ***декабрь*** | | |
| 1 | Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.  Развивать умения твердо стоять на степе. | Совершенствование комплекса №2 на степ – платформах  Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук.  Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). |
| 2 | Продолжить знакомить с усложненными прыжками | Прыжки через резиночку прямо с зацепом правой ногой и приземлением на первую (вторую)резиночку.  Прыжки через резиночку прямо с зацепом левой ногой и приземлением на первую (вторую)резиночку. |
| 3 | Обучать технике прыжка в длину с места.  Развивать координацию движений при  совершенствовании техники метания мешочка с песком правой и левой рукой в вертикальную цель.  Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность, взаимопомощь и  целеустремлённость. | Быстрый бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой врассыпную.  Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.  Прыжок в длину с места.  Игровое упражнение: «Кто дальше?».  Метание мешочка с песком правой и левой рукой в вертикальную цель.  Прыжки через скакалку с продвижением вперед.  П/ игра «Совушка». |
| 4 | Продолжить учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. | Ритмический танец «Ковбои» (разучивание)  1 упражнение - Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.  2 упражнение - Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  3 упражнение - Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.  П/игра «Паровозик» |
| 5 | Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. | Показательное выступление: танец «Чунга-чанга». |
| 6 | Продолжить знакомить с усложненными прыжками | Прыжки через резиночку прямо с зацепом правой ногой и приземлением на первую (вторую )резиночку.  Прыжки через резиночку прямо с зацепом левой ногой и приземлением на первую (вторую) резиночку.  Прыжки через вторую резиночку с зацепом первой резиночки на двух ногах прямо и выпрыгивая из нее. |
| 7 | Выполнять упражнения с большой амплитудой.  Совершенствовать технику прыжка в длину с места.  Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость при выполнении двигательных действий.  Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность, взаимопомощь и  целеустремлённость. | Быстрый бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой врассыпную.  Под/ игра « Найди себе пару», ОРУ в парах.  Прыжок в длину с места.  Бег 30м в быстром темпе.  Эстафеты: бег с эстафетной палочкой, прыжки через скакалку с продвижением вперед, передвижение в седе с упором сзади «Краб».  Игровое упражнение: «Кто дальше?».  П/ игра: по выбору детей. |
| 8 | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.  Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | ОРУ на фитболе  1 упражнение - 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  2 упражнение - В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.  П/игра «Бусинки» |
| ***январь*** | | |
| 1 | Развивать выносливость, гибкость.  Развитие правильной осанки. | Разучивание комплекса №3 на степ – платформах  Закрепление ранее изученных шагов.  Разучить новый шаг (тап даун).  П/ игра «Цирковые лошадки»  Танец на степах «Мы маленькие звезды» (разучивание) |
| 2 | Продолжить знакомить с усложненными прыжками | Прыжки через резиночку прямо с зацепом правой ногой и приземлением на первую (вторую )резиночку.  Прыжки через резиночку прямо с зацепом левой ногой и приземлением на первую (вторую) резиночку.  Прыжки через вторую резиночку с зацепом первой резиночки на двух ногах прямо и выпрыгивая из нее. |
| 3 | Закрепить технику метания теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель.  Учить детей анализировать свои движения.  Развивать координацию движений и точность при метании теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель.  Воспитывать морально – волевые способности: целеустремлённость,  взаимопомощь. | Бег в колонне по одному со сменой направляющего.  ОРУ на гимнастической скамейке.  Метание мяча в вертикальную цель.  Игровые упражнения:  - пробеги – не урони,  - прокати два мяча,  - передача теннисного мяча ногами в кругу.  П/ игра: «Парашютисты». |
| 4 | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.  Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | ОРУ на фитболе  1 упражнение - В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед,  вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное  покачивание на фитболе.  2 упражнение - Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:  - ходьбу на месте, не отрывая носков;  - ходьбу, высоко поднимая колени;  - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в  исходное положение |
| 5 | Развивать выносливость, гибкость.  Развитие правильной осанки. | Разучивание комплекса №3 на степ – платформах  Закрепление ранее изученных шагов.  Разучить новый шаг (тап даун).  Танец на степах «Мы маленькие звезды» (разучивание) |
| 6 | Закрепить технику усложненных прыжков | Прыжки через резиночку прямо с зацепом правой ногой и приземлением на первую (вторую )резиночку.  Прыжки через резиночку прямо с зацепом левой ногой и приземлением на первую (вторую) резиночку.  Прыжки через вторую резиночку с зацепом первой резиночки на двух ногах прямо и выпрыгивая из нее.  Прыжки с повышением уровня (до щиколоток; до икр ног, до колена) |
| ***февраль*** | | |
| 1 | Ознакомить с техникой передачи мяча двумя руками.  Совершенствовать технику бросания мяча одной рукой в пол\вверх и ловли его двумя руками после хлопков.  Развивать физические качества: точность и координацию движений при броске мяча в кольцо.  Учить детей играть в команде. | Медленный и быстрый бег в чередовании.  ОРУ с маленьким мячом.  Бросок мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м).  Бросок мяча одной рукой в пол и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка).  Броски мяча одной рукой вверх и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка).  Бросок мяча в кольцо.  П/ игра: «Снежинки, сосульки, сугроб». |
| 2 | Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.  Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.  Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.  Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности | Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (―Аэробика для малышей‖)  1 упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.  2 упражнение - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;  П/игра «Веселые зайчата» |
| 3 | Учить реагировать на визуальные контакты  Совершенствовать точность движений  Развивать быстроту. | Совершенствование комплекса №3 на степ-платформах.  Закрепление степ -шагов.  Подвижная игра «Бубен»  Танец на степах «Мы маленькие звезды» (разучивание) |
| 4 | Продолжить знакомить с усложненными прыжками | Прыжки на резиночку на двух ногах прямо стоя лицом к резинке  Прыжки на резиночку на двух ногах прямо стоя спиной к резинке  Прыжки на резиночке с поочередной сменой ног. |
| 5 | Ознакомить с техникой передачи мяча двумя руками от груди и ловли его в парах. Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость при совершенствовании техники броска мяча одной рукой в пол\вверх и ловли его двумя руками после хлопков.  Формировать морально – волевые качества: целеустремлённость и взаимопомощь. | Медленный и быстрый бег в чередовании. ОРУ с мячом.  Бросок мяча одной рукой в пол и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка).  Броски мяча одной рукой вверх и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка).  Передача мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м) и прием (ловля) мяча двумя руками.  П/ игра: «Мяч через сетку». |
| 6 | Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.  Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.  Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.  Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности | Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (―Аэробика для малышей‖)  1 упражнение - И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.  2 упражнение - Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.  3 упражнение - И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. |
| 7 | Учить реагировать на визуальные контакты  Совершенствовать точность движений  Развивать быстроту. | Совершенствование комплекса №3 на степ-платформах.  Закрепление степ -шагов.  Подвижная игра «Бубен»  Танец на степах «Мы маленькие звезды» |
| 8 | Закрепить технику усложненных прыжков | Прыжки на резиночку на двух ногах прямо стоя лицом к резинке  Прыжки на резиночку на двух ногах прямо стоя спиной к резинке  Прыжки на резиночке с поочередной сменой ног.  Прыжки с повышением уровня (до щиколоток; до икр ног, до колена) |
| ***март*** | | |
| 1 | Совершенствовать технику метания набивного мяча.  Развивать физические качества: координация движений, сила, ловкость при метании набивного мяча.  Воспитывать волю и целеустремленность. | Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне.  ОРУ с гантелями.  Прокатывание набивного мяча в парах (2 – 4м).  Бросок двумя руками из ип стоя, ноги врозь: снизу, от груди, из – за головы в даль (на результат).  Наклон вперёд из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола.  Наклон вперёд из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза).  П/игра: «Удочка», «Невод». |
| 2 | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.  Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений Тренировать чувство равновесия и координацию движения | Разминка:Ритмический танец с султанчиками  ОРУ на фитболе  П/игра: «Эстафета на фитболе», «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды |
| 3 | Учить реагировать на визуальные контакты  Совершенствовать точность движений  Развивать быстроту. | Разучивание комплекса №4.  Совершенствование прыжков.  Подвижная игра «Бубен» (повторение)  Танец на степах «БАНАНА - МАМБА» (разучивание) |
| 4 | Выполнять комбинацию в прыжках на резиночке.  Закреплять интерес к прыжкам на резиночке.  Отрабатывать выпрыгивание за резиночку в комбинации. | Десяточка, девяточка, восьмерочка по щиколотку, икру, по колени |
| 5 | Совершенствовать технику броска набивного мяча.  Развивать физические качества: координация движений, сила, ловкость при метании набивного мяча.  Воспитывать целеустремленность. | Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне.  Прокатывание набивного мяча в парах (2 – 4м).  Бросок двумя руками из ип стоя, ноги врозь: снизу, от груди, из – за головы в даль (на результат). |
| 6 | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.  Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений Тренировать чувство равновесия и координацию движения | ОРУ с мячом  1 упражнение - И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;  2 упражнение - стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;  3 упражнение - лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;  П/игра « Жуки» |
| 7 | Учить реагировать на визуальные контакты  Совершенствовать точность движений  Развивать быстроту. | Разучивание комплекса №4.  Совершенствование прыжков.  Подвижная игра «Бубен» (повторение)  Танец на степах «БАНАНА - МАМБА» (разучивание) |
| 8 | Выполнять комбинацию в прыжках на резиночке.  Закреплять интерес к прыжкам на резиночке. | Семерочка, шестерочка, пятерочка по щиколотку, икру, по колени |
| ***апрель*** | | |
| 1 | Повторить наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.  Развивать физическое качество гибкость при выполнении наклона вперед.  Воспитывать волю, целеустремленность и взаимопомощь.  Формировать умение выполнять самооценку при выполнении наклона вперёд. | Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне.  ОРУ в парах.  Наклон вперёд в паре.  Наклон вперёд из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола.  Наклон вперёд из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза).  П/игра: «Выше ноги от земли». |
| 2 | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.  Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений Тренировать чувство равновесия и координацию движения | ОРУ с гимнастической палкой  Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  П/игра «Бусинки», «Веселые зайчата» |
| 3 | Продолжать развивать мышечную силу ног.  Упражнять в сочетании элементов | Совершенствовать комплекс №4  Разучивание прыжков.  Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов  П/ игра «Стойкий оловянный солдатик»  Танец на степах «БАНАНА - МАМБА» (разучивание) |
| 4 | Выполнять комбинацию в прыжках на резиночке.  Закреплять интерес к прыжкам на резиночке. | Четверочка, троечка по щиколотку, икру, по колени |
| 5 | Закрепить технику наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Развивать физическое качество гибкость при выполнении наклона вперед.  Воспитывать волю, целеустремленность и взаимопомощь.  Формировать умение выполнять самооценку при выполнении наклона вперёд. | Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне.  ОРУ в парах.  Наклон вперёд в паре.  Наклон вперёд из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола.  Наклон вперёд из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза).  П/игра: «Невод». |
| 6 | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.  Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.  Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма  Тренировать чувство равновесия и координацию движения | Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»  П/игра «Веселые зайчата» |
| 7 | Продолжать развивать мышечную силу ног.  Упражнять в сочетании элементов | Совершенствовать комплекс №4  Разучивание прыжков.  Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов  Танец на степах «БАНАНА - МАМБА» (разучивание) |
| 8 | Выполнять комбинацию в прыжках на резиночке.  Закреплять интерес к прыжкам на резиночке. | Двоечка, однерочка по щиколотку, икру, по колени |
| ***май*** | | |
| 1 | Анализ контрольных упражнений  Учить детей самоанализу и взаимоанализу при выполнении физических упражнений.  Развивать координацию движений при выполнении двигательных действий.  Воспитывать целеустремленность, дисциплинированность и взаимопомощь. | Педагогическое наблюдение  Игра – путешествие с включением тестов:  Челночный бег 3х10 м (сек).  Наклон вперед из ип стоя на скамейке.  Прыжок в длину с места.  Бросок набивного мяча весом 500г из-за головы двумя руками стоя  Метание теннисного мяча в вертикальную цель |
| 2 | Закрепить навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.  Итоговое занятие. | Педагогическое наблюдение: ритмический комплекс с фитболами «Кошки - мышки» |
| 3 | Открытый показ | Танец на степах «БАНАНА - МАМБА» |
| 4 | Закрепление, отработка пройденных комбинации.  Игра «Ромашка»  Подготовка к выступлению «Веселая резиночка» | Выполнение контрольных прыжков через резинку |
| 5 | Закрепить технику упражнений комплекса. Выполнять двигательные действия с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.  Развивать равновесие, гибкость и координацию движений при выполнении комплекса  «Джунгли зовут!» | Открытое мероприятие для родителей «Джунгли зовут!». |
| 6 | Итоговое занятие.  Анализ контрольных упражнений  Учить детей самоанализу и взаимоанализу при выполнении упражнений на фитболе | Выполнение контрольных упражнений на фитболе |
| 7 | Итоговое занятие.  Анализ контрольных упражнений  Учить детей самоанализу и взаимоанализу при выполнении упражнений на степ-платформе | Выполнение контрольных упражнений на степ-платформе |
| 8 | Закрепление пройденных комбинации. | Гимнастический этюд «Веселая резиночка» |

Приложение 3

**Комплексы упражнений на степ-платформах**

**Комплекс №1**

1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)

2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»

3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»

4.Игровые упражнение «Веселые шаги»

5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

**Комплекс №2**

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

Вводная часть.

Ходьба по залу врассыпную между степами.

Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами ,ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять .Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2.Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые

движения согнутыми руками вперѐд и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад,

плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счѐт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцаи левой руки

коснуться пяток; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок.( Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1.Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

**Комплекс № 3**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.

Вводная часть

1.Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2.Наклон головы вправо – влево.

3.Поднимание плеч вверх – вниз.

4.Ходьба обычная на месте на степе.

5.Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

6.Приставной шаг назад.

7.Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

8.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

9.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.

10.Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

**Комплекс № 4**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».

2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1.Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.

2.Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

3.Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4.Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5.Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6.Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7.И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8.Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9.Ходьба на степе, бодро работая руками.

10.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

11.Ходьба на степе с восстановление дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»

2. Упражнение на дыхания «Филин».