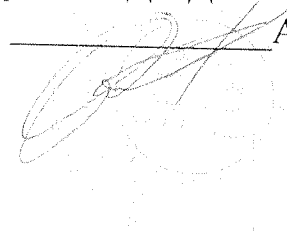


Управление образования Ростовского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа г.Ростова

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО ДЮСШ г. Ростова
А.А.Новиков



«СПОРТИВНЫЙ МИКСТ»

Дополнительная общеобразовательная программа –
Дополнительная общеразвивающая программа
(для детей от 5 до 6 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель: Лосева Наталия Александровна,
Смирнова Лариса Алексеевна,
Инструктор-методист
Жаринова Кристина Владимировна
Тренер-преподаватель

г. Ростов, 2019

Пояснительная записка.

Модульная общеобразовательная программа служит документом для эффективного построения дополнительного образования по общей физической подготовке и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста. В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке сроком на 1 год обучения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на:

- создание условий для развития личности;
- укрепление психического и физического здоровья;
- привитие потребности к занятиям физическими упражнениями;
- создание условий для самоопределения в области спорта.

Программа рассчитана на 1 год, возраст детей от 5 до 6 лет. Комплектование спортивных групп формируются из детей примерно одного возраста, с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенности психики. В начале и в течение всего года проводится работа по технике безопасности.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа работы с мячом, гимнастического искусства, динамики и координации.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. По завершению процесса обучения каждому воспитаннику дается рекомендация для зачисления в отделение определенного вида спорта.

Данная программа ставит перед собой **цель** – содействовать гармоничному физическому развитию воспитанников, посредством систематических тренировок.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, гигиены;
- развитие специальных, физкультурно-спортивных способностей детей;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в занятиях различными видами спорта;
- создание условий для укрепления физического здоровья.
- повышать уровень развития физических качеств с учетом возрастных особенностей детей.

Весь учебный материал в программе делится по блокам:

- «Школа мяча» - развитие навыков работы с волейбольным и футбольным мячом.
- «Детский фитнес» - развитие у детей двигательных умений и навыков.
- «Аэрогимнастика» - развитие силовой выносливости, координации, ритмичности.

I. Нормативная часть

Учебный материал программы состоит из теоретического и практических разделов и распределен по блокам:

- «Школа мяча» - развитие навыков работы с волейбольным и футбольным мячом.
- «Детский фитнес» - развитие у детей двигательных умений и навыков.
- «Аэрогимнастика» - развитие силовой выносливости, координации, ритмичности.

Это позволяет предложить разные спортивные направления обучающимся, рекомендовать им дальнейший вид спорта.

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией и тренерским составом спортивной школы в соответствии с Уставом учреждения.

Учебные группы комплектуются из детей возраста 5-6 лет, рекомендованная наполняемость группы от 14 до 20 человек.

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Группа	Кол-во тренировок	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Школа мяча	1	2	72
Детский фитнес	1	2	72
Аэрогимнастика	1	2	72

*Длительность 1 учебного часа составляет 30 астрономических минут.

Рекомендовано проводить учебную тренировку блоками 1 раз в неделю по 2 учебных часа.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются групповые занятия в игровой форме.

Мониторинг образовательных результатов

Объект мониторинга - процесс физического развития и совершенствования воспитанников.

Предмет мониторинга - уровень освоения системы знаний умений и навыков, использование знаний в самостоятельной деятельности.

Параметр – физические качества.

Критерии отслеживания:

- выполнение контрольных тестов и нормативов;
- достижение спортивного результата, выносливость, упорство, целеустремленность.

Способы отслеживания результатов

Входной контроль – для зачисления в группы детей проверяется и оценивается уровень физической подготовки по простому комплексу упражнений.

Текущий контроль – в течение года проводятся контрольные тренировки, составленные индивидуально.

Итоговый контроль – оценивается качество овладения техникой физических упражнений, достижение результатов.

Примерный контроль

Показатель	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Подбрасывание и ловля мяча	15	15	20	20	25	25
Отбивание мяча на месте	≥ 45 раз	≥ 40 раз	45-60 раз	40-55 раз	≤ 60 раз	≤ 55 раз
Ведение мяча	≥ 4 м	≥ 4 м	4-6 м	4-6 м	≤ 6 м	≤ 6 м
Ловкость	≤ 6,6 с	≤ 7,0 с	6,0 - 6,6 с	6,5 – 7,0 с	≥ 6 с	≥ 6,5 с
Прыжки в длину с места	≥ 90 см	≥ 90 см	90-100 см	90-100 см	≤ 100 см	≤ 100 см
Прыжки в высоту с места	≥ 23 см	≥ 20 см	23-28 см	20-25 см	≤ 28 см	≤ 25 см
Бег на 30 м	≤ 130 с	≤ 133 с	76-130 с	78-133 с	≥ 76 с	≥ 78 с
Метание (теннисный мяч)	≥ 7 м	≥ 6 м	7-9 м	6-8 м	≤ 9 м	≤ 8 м
Наклон туловища	≥ 5 м	≥ 8 м	5-8 м	8-12 м	≤ 8 м	≤ 12 м
Подъем туловища	≥ 7 раз	≥ 6 раз	8-14 раз	7-12 раз	≤ 15 раз	≤ 13 раз

Способы тестирования:

Подбрасывание и ловля мяча

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

Отбивание мяча на месте

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок отбивает мяч, не сходя с места.

Ведение мяча

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

Ловкость

Оборудование: кегли (10 шт.); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук.

Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Прыжки в высоту с места

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Бег на 30 м

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Судья стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта судья включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагается 1 попытка.

Метание

Оборудование: теннисный мячик в количестве не менее 3 шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на дорожке или на спортивной площадке.

Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

Наклон туловища вперед из положения стоя

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз,

стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из тренеров). Второй тренер по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах.

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 секунд)

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Судья слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

II. Учебно-тематический план по блокам обучения

№	Разделы программы	«Школа мяча»	«Аэрогимнастика»	«Детский фитнес»
1	Теория	6	6	6
2	ОФП	48	48	48
4	Совершенствования технико-тактического мастерства	8	8	8
5	Специальные подготовительные упражнения	6	6	6
6	Тестирования, соревнования	4	4	4
	Всего	72	72	72

II. Содержание программы.

В содержание программы входит:

Для всех учебных блоков

Теоретические занятия:

- история физической культуры;
- физическая культура и спорт в России;
- понятие о физической культуре;
- значение занятий физической культурой;
- распорядок дня и двигательный режим;
- российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- закаливание, основные причины травматизма;
- правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице;
- правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

Блок «Школа мяча»

Ведущей **организационной формой обучения** является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а также необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Основным **организационным принципом построения программы «Школа мяча»** является углубление представлений дошкольников об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой волейбола, баскетбола, футбола.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов используются минибеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов, иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

Список средств обучения:

- мяч волейбольный облегченный для зала 15-20 шт.;
- мяч футбольный облегченный для зала 15-20 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- Мини-ворота футбольные с сеткой для тренировок – 2 шт. (1 комплект);
- стойки обводные – 10 шт.;
- конусы тренировочные – 10 шт.;
- фишки – 14 шт.;
- тренировочная лестница координационная 3 м – 2 шт.

Учебно-тематический план

Дата		Распределения программного материала	Количество часов
Месяц	Неделя		
Сентябрь	1, 2	Вводные занятия. Диагностика физической подготовленности воспитанников	4
	3, 4	«Школа мяча»	4
Октябрь	1, 2	1. «У кого мяч»; 2. Изучение элементов волейбола (катание мяча в заданном направлении, бросание мяча вверх и ловля двумя руками)	4
	3, 4	«Школа мяча»	4
Ноябрь	1, 2	«Мяч на ступеньках»	4
	3, 4	1. «Перебрось мяч через сетку»; 2. Закрепление элементов волейбола (бросание мяча вверх и ловля одной рукой, бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении)	4
Декабрь	1, 2	1. «Попади в цель»; 2. Закрепление элементов волейбола (бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях)	4
	3, 4	1. «Гонка мячей»; 2. «Летучий мяч»	4
Январь	2, 3	1. «Мяч на ловле» 2. Изучение элементов футбола (подача мяча, передача мяча, ловля мяча ступней)	4
	1, 4	1. «Ножной мяч в круге» 2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча «змейкой»)	4
Февраль	1, 2	1. «Блуждающий мяч» 2. Закрепление элементов футбола (передача мяча правой (левой) ногой партнеру на месте, в движении, остановка мяча)	4
	3, 4	1. «Мяч водящему» 2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой линии)	4
Март	1, 2	1. «Забей мяч в ворота» 2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча, меняя траекторию, используя преграды)	4
	3, 4	«Школа мяча»	4
Апрель	1, 2	1. «Бросить и поймать» 2. «Передай мяч»	4
	3, 4	1. «Эстафета с мячом» 2. «Ловишки с мячом»	4
Май	3, 4	Контрольные занятия. Диагностика физической подготовленности воспитанников	4
Итого:			72

Блок «Детский фитнес»

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно — нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Спортивное оборудование

1. Обручи – 15-20 шт.
2. Массажный мяч - 15-20 шт.
3. Мягкий спортивный модуль «Преграда» 20 см - 5 шт.
4. Резиновый мяч д. 15 см
5. Мягкий спортивный модуль «Преграда» 50 см – 5 шт.

6. Веревка гимнастическая – 20 шт.
7. Мешочек утяжеленный для метания вес 200 гр. -15-20шт.
8. Флажок спортивный - 40 шт.
9. Свисток – 1 шт.
10. Палка гимнастическая – 15-20 шт.
11. Мат спортивный 1х1,5 м - 2 шт.
12. Гимнастическая скамья – 4 шт.
13. Гимнастическая скакалка – 15 -20 шт.
14. Гимнастический бум – 1 шт.
15. Фитнес коврик – 15-20 шт.

Учебно-тренировочный план блока

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Полвижные игры	Часы
Сентябрь 1	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«ПОГРУЗКА ОВОЩЕЙ»	4
Сентябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимаемая колени, захлестывающая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. На гимнаст. стенке	«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА» (эстафета с продвижением под воротца, высота 50 см)	4
Сентябрь 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1- упр. с мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)	4
Сентябрь 4	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Эстафета	Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	1- упр. с гимнастич. палкой. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. на гимнаст. стенке	«КОГИ МЫШКА»	4

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры	Часы
Октябрь 1	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (ворота, высота 10-20 см)	Прыгать на одной ноге	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»	4
Октябрь 2	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменной ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. На гимнаст. стенке	«САЛКА С МЯЧОМ» 0 4	4
Октябрь 3	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст. стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»	4

Октябрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	Бег высоко, поднимая бедро	«Большая прыжковая эстафета»	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мячами	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»	4
Ноябрь 1	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	Бег противходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через луфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнаст. палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ОТТОЛКНИ мяч»	4
Ноябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. без предметов	«НЕ ОШИБИСЬ»	4

Ноябрь 3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1- упр. с палкой. 2- упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»	4
Ноябрь 4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1- упр. с мячом. 2- упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»	4
Декабрь 1	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	1- упр. с отягощением мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ЭСТАФЕТА»	4
Декабрь 2	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Прыжки с гимнастического бума на обозначенное место, высота 30 см	1- упр. с сопротивлением.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. из положения сидя	«ИГРЫ С СПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ»	4

Декабрь 3	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег врассыпную	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»	4
Декабрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»	4
Январь 1	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов	1. Хождение по спец. полюсе. 2. Упр. на гимнаст. скамейке	«ИГРА С БЕГОМ»	4
Январь 2	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнаст. палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»	4

Январь 3	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1 -упр. на снарядах. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«САЛКА С МЯЧОМ»	4
Январь 4	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Прыжки широким шагом по следам	1 -упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж. мячами. 2. Упр. на скамейке	«ОТГОЛКНИ МЯЧ»	4
Февраль 1	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см)	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»	4
Февраль 2	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и вернуться)	Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа	1. Хождение по спец. полюсе. 2. Упр. на гимнаст. стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»	4
Февраль 3	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения голени	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр.в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЫЕМ»	4

Февраль 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу вращающую в сочетании с построением по диагонали	Прыжки с гимнастического бумажного обруча	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»	4
Март 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг. бег высоко поднимая бедра, бег через воротики, высота 150 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж. мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»	4
Март 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»	4
Март 3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с гимнаст. палкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»	4

Март 4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1- упр. с мячом. 2- упр. с сопротивлением	1. Упр. с мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»	4
Апрель 1	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе 2-3 раза	Прыжки в высоту с места 10-15 см	1- упр. с палкой. 2- упр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнаст. палкой	«КТО БЫСТРЕЕ»	4
Апрель 2	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по- турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе с остановкой по сигналу — присесть, лечь на живот	Прыжки через три-четыре предмета, через каждый, высота 10-15 см	1- упр. с сопротивлением. 2- упр. с гимнаст. палкой	1. Упр. с рез. мячом. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»	4

Апрель 3	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании бегом широким шагом (по- волчьи)	Прыжок вверх с касанием предмета с головой	1- упр. с палкой. 2- упр. из положения лежа	гимн, 1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»	4
Апрель 4	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную по залу	Прыжки с короткой скакалкой	1- упр. с мячами. 2- упр. из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»	4
Май 1	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1- упр. с отягощением. 2- упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРА С БЕГОМ»	4
Май 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбегая толчковую ногу	1- упр. с мячами. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»	4

Май 3	Ходьба перекагом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«НЕ ОШИБИСЬ»	4
Май 4	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ»	4

Блок «Аэрогимнастика»

Основной формой работы по блоку являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 учебных часа, группой от 14 до 20 человек.

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

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне красивой музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным.

Средствами реализации блока являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;

Спортивный инвентарь:

1. Мат спортивный 1х2 м – 2 шт.
2. Батут спортивный – 4 шт.
3. Спортивная скамья – 4 шт.

Учебно-тематический план

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	ОРУ
Общая и специальная физическая подготовка	4	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Комплекс 1.
Акробатика	24	Инструктаж по ТБ. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		«Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Кувырок вперед из упора присев, кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Улочка». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Кувырок назад. Переворот в сторону «Колесо». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя с поворотом на 90 градусов. Переворот в сторону. Шпагаты. Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
Хореографическая подготовка	12	Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка». с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Комплекс 1.
		Меры предупреждения травматизма. Танцевальные шаги. Поворот на 90, 180 градусов. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
Базовые и темповые шаги	16	Ходьба по квадрату акробатическими шагами. Танцевальные шаги. Поворот на 90, 180 градусов Игра «Аист». Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс 2
		Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс 2
		Базовые прыжки, темповые прыжки. Закрепление прыжков на батуте	Комплекс 2
Прыжки, опорный прыжок, батут	12	Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств.	Комплекс 2
		Прыжок прогнувшись. Прыжки на батуте в приседе, прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Комплекс 2

Общая и специальная физическая подготовка	4	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Комплекс I.
---	---	--	-------------