

Администрация Боровичского муниципального района  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

Согласовано на педагогическом совете

от «29» 08 2024 года

протокол 21

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ №9

С.О. Алексеев



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Маленький акробат»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор- составитель: Егорова И.А.

г. Боровичи  
2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Маленький акробат» имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает активизацию защитных сил организма, овладение навыками управления телом с помощью акробатических упражнений, развитие двигательных качеств.

Акробатические упражнения позволяют развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, вестибулярную устойчивость, совершенствовать координацию и точность движений. Положительно влияют на выработку правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно сложнее, предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формирует навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Нормативно-правовую основу для разработки программы составляют:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Основой разработки программы являются труды, таких авторов как О.В. Бережной, В.В. Бойко, Л.Д. Глазыриной и других авторов.

Содержание программы составлено с учетом, следующих принципов:

-принцип индивидуального подхода, учет возрастных и индивидуальных возможностей ребенка и группы в целом;

-доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности.

-систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

-закрепление навыков- многократное выполнение упражнений. умение выполнять их самостоятельно, вне занятий

- «очарование движением» - творческий поиск оригинальных фигур движений.

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат»; 1-ый год обучения:**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.

2. Способствовать овладению техникой отдельных простейших акробатических упражнений и элементов.

3. Расширять представления у детей о многообразии физических и спортивных упражнений.

4. Формировать физические качества дошкольников: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений.

5. Создать условия для раскрытия лучших личностных и морально-волевых качеств: взаимопонимание, слаженности действий, взаимопомощи, инициативы, смелости, настойчивости, решимости.

6. Осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки.

7. Формировать представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений.

8. Развивать творческие способности старших дошкольников в процессе выполнения акробатических упражнений.

9. Повышать мотивацию и развитие стойкого интереса к занятиям спортом.

## **Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат»; 2-ой год обучения:**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Совершенствовать технику выполнения детьми акробатических упражнений, добиваясь точности и выразительности.
3. Продолжать формировать физические качества дошкольников: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений.
4. Продолжать развивать творческие способности старших дошкольников в процессе выполнения акробатических упражнений.
5. Закреплять представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений.
6. Формировать умение пользоваться простейшими тренажерами с целью коррекции выполнения движений, дифференцирования мышечных ощущений.
7. Создать условия для раскрытия лучших личностных и морально-волевых качеств: взаимопонимание, слаженности действий, взаимопомощи, инициативы, смелости, настойчивости, решимости.
8. Поддерживать и развивать эмоционально-положительное отношение к акробатике.

Дополнительная общеразвивающая программа «Маленький акробат» является авторской. Идея разработки данной программы возникла из личного опыта педагога и анализа работы коллектива, а также из анализа существующих программ и методических пособий по данному виду деятельности.

### **Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих программ:**

Данная программа нацелена на совершенствование общей координации движений, овладение двигательными навыками, знаниями и умениями, изучение техники конкретных акробатических упражнений, совершенствование силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, воспитание смелости, решительности, настойчивости, чувства коллективизма, воспитание умения согласовывать свои движения с движениями партнеров, умение балансировать и сохранять равновесие.

научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Основные акробатические упражнения выполняются вдвоем группами и индивидуально – пирамиды, акробатические прыжки эстафеты и подвижные игры с элементами акробатики упражнения для развития силы и других физических качеств.

**Срок реализации программы: 2 учебных года (старшая группа, подготовительная группа).**

**Формы и режим занятий:**

Проводятся групповые занятия, индивидуальная работа.

Расписание занятий строится в соответствии с возрастными возможностями детей, 2 раза в неделю, численностью не более 15 человек.

Продолжительность:

-в группах старшего дошкольного возраста не более 25 минут;

-в подготовительной группе не более 30 минут.

**Формы подведения итогов дополнительной общеразвивающей программы.**

1. Выступления на праздниках.
2. Размещение информации на сайте дошкольного подразделения.
3. Открытые занятия для родителей (законных представителей).

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу реализации дополнительной общеразвивающей программы воспитанники:

- имеют представление о ценности здоровья;
- знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма;
- наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности;
- при соответствующих условиях могут быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- умеют выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

**Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе  
«Маленький акробат»**

**1-ый год обучения:**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Мы –акробаты»	8	1	7	Наблюдения
2.	«Кто быстрее»	8	1	7	Наблюдения
3.	«.«Мой веселый звонкий мяч»	8	1	7	Наблюдения
4.	«Разноцветные мячи»	8	1	7	Наблюдения
5.	Палочка выручалочка»	8	1	7	Наблюдения
6.	«Волшебные колечки»	8	1	7	Наблюдения
7.	«Осенние фантазии»	8	1	7	Наблюдения
8.	«Мы веселые ребята»	8	1	7	Наблюдения
9.	«Мы спортсмены»	8	1	7	Наблюдения
10.	«Не зевай ,а за нами повторяй»	8	1	7	Наблюдения
11.	«Путешествие по осеннему лесу»	8	1	7	Наблюдения
12.	«По горам ,по далам»	8	1	7	Наблюдения
13.	««Веселая тренировка»	8	1	7	Наблюдения

14.	«Нам на месте не сидится »	8	1	7	Наблюдения
15.	«Волшебный круг»	8	1	7	Наблюдения
16.	«Вот как мы умеем»	8	1	7	Наблюдения
17.	«Мой веселый звонкий мяч»	8	1	7	Наблюдения
18.	«Воздушные акробаты»	8	1	7	Наблюдения
19.	«Спасатели на учениях»	8	1	7	Наблюдения
20.	«Чудесная скакалка»	8	1	7	Наблюдения
21.	««Разноцветные шарики»	8	1	7	Наблюдения
22.	«Акробаты»	8	1	7	Наблюдения
23.	«Вместе веселее»	8	1	7	Наблюдения
24. 25.	«Если нравится тебе ,то делай так»	8	1	7	Наблюдения
26.	«Скок поскок»	8	1	7	Наблюдения
27.	«С ножки на ножку»	8	1	7	Наблюдения
28.	«« Зимушка – зима»	8	1	7	Наблюдения
29.	«Зимние фантазии»	8	1	7	Наблюдения
30.	«« Будь внимательным»	8	1	7	Наблюдения
31.	«Палочка выручалочка»	8	1	7	Наблюдения
32.	« Поиграем с обручами»	8	1	7	Наблюдения
33.	««Силачи»	8	1	7	Наблюдения
34.	«Ловкие ребята»	8	1	7	Наблюдения
35.	««Вот как мы умеем»	8	1	7	Наблюдения

36.	Дружные спортсмены»	8	1	7	Наблюдения
37.	«Плечом к плечу»	8	1	7	Наблюдения
38.	««Волшебные круги»	8	1	7	Наблюдения
39.	«Разноцветные ленточки»	8	1	7	Наблюдения
40.	«Зоопарк»	8	1	7	Наблюдения
41.	«Озорные мячики»	8	1	7	Наблюдения
42.	«Скакалка –помогайка»	8	1	7	Наблюдения
43.	«Волшебные круги»	8	1	7	Наблюдения
44.	«Самый ловкий ,среди нас.»	8	1	7	Наблюдения
45.	«Перебежки»	8	1	7	Наблюдения
46.	«« Выполни задание»	8	1	7	Наблюдения
47.	«Нам на месте не сидеться»	8	1	7	Наблюдения
48.	«Смельчаки»	8	1	7	Наблюдения
49.	««Зимние фантазии»	8	1	7	Наблюдения
50.	Дружные спортсмены»	8	1	7	Наблюдения
51.	«Пара за парой»	8	1	7	Наблюдения
52.	«Весенние фантазии»	8	1	7	Наблюдения
53.	«Не зевай и за нами повторяй»	8	1	7	Наблюдения
54.	«Ровным кругом, друг за другом.»	8	1	7	Наблюдения
55.	««Нам на месте не сидится»	8	1	7	Наблюдения
56.	Чудесные превращения»	8	1	7	Наблюдения
57.	«Спортивные ребята»	8	1	7	Наблюдения



58.	«Апрельская путаница»	8	1	7	Наблюдения
59.	«Весеннее приключение»	8	1	7	Наблюдения
60.	««Космическое путешествие»	8	1	7	Наблюдения
61.	«Замкнутые круги»	8	1	7	Наблюдения
62.	«Парные соревнования»	8	1	7	Наблюдения
63.	«Дружные ребята»	8	1	7	Наблюдения
64.	«Самый меткий»	8	1	7	Наблюдения
65.	«Озорные гномы»	8	1	7	Наблюдения
66.	«За нами повторяй»	8	1	7	Наблюдения
67.	«Ералаш»	8	1	7	Наблюдения
68.	«Посмотри как мы умеем»	8	1	7	Наблюдения
69.	«Тренировка с обручем»	8	1	7	Наблюдения
70.	«Тренировка с гимнастической палкой»	8	1	7	Наблюдения
71.	«Тренировка со скакалкой»	8	1	7	Наблюдения
72.	«Тренировка с мячом»	8	1	7	Наблюдения
73.	«Цирк зажигает огни»	8	1	7	Наблюдения
	Всего:	72 часа	9 часов	63 часа	

**Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе  
«Маленький акробат»  
2-ой год обучения:**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Вот как мы умеем»	8	1	7	Наблюдения
2.	««Спортивные ребята»	8	1	7	Наблюдения
3.	««Будь внимательным»	8	1	7	Наблюдения
4.	« В походе»	8	1	7	Наблюдения
5.	«Птичьи новости»	8	1	7	Наблюдения
6.	«Осенние фантазии »	8	1	7	Наблюдения
7.	«Волшебники»	8	1	7	Наблюдения
8.	Смельчаки»	8	1	7	Наблюдения
9.	Спортивная мозаика»	8	1	7	Наблюдения
10.	«Тренировка в парах»	8	1	7	Наблюдения
11.	«Спасатели на учениях»	8	1	7	Наблюдения
12.	«Мы веселые ребята»	8	1	7	Наблюдения
13.	«Тренировка с мячом»	8	1	7	Наблюдения
14.	«Тренировка с мячом»	8	1	7	Наблюдения
15.	«Тренировка со скакалкой»	8	1	7	Наблюдения

16.	«Будь внимательным»	8	1	7	Наблюдения
17.	«Зимнее царство»	8	1	7	Наблюдения
18.	«Чудесные превращения»	8	1	7	Наблюдения
19.	«Тренировка со стулом»	8	1	7	Наблюдения
20.	« Проказы матушки зимы»	8	1	7	Наблюдения
21.	«За нами повторяй»	8	1	7	Наблюдения
22.	« Дружные ребята»	8	1	7	Наблюдения
23.	Мы юные акробаты»	8	1	7	Наблюдения
24.	«Вот так мы умеем» «За	8	1	7	Наблюдения
25.	нами повторяй»				
26.	«Мы попали в зимний лес»	8	1	7	Наблюдения
27.	«Круговая тренировка»	8	1	7	Наблюдения
28.	««Фантазеры»	8	1	7	Наблюдения
29.	«Тренировка в тройках»	8	1	7	Наблюдения
30.	«Смелые ребята»	8	1	7	Наблюдения
31.	«Кто выше?»	8	1	7	Наблюдения
32.	«Товарищи»	8	1	7	Наблюдения
33.	««Палочка выручалочка»	8	1	7	Наблюдения
34.	«Зимние забавы»	8	1	7	Наблюдения
35.	«Плечом к плечу»	8	1	7	Наблюдения
36.	«Самые умелые»	8	1	7	Наблюдения
37.	«Посмотрите на ребят»	8	1	7	Наблюдения
38.	«Прыгуны»	8	1	7	Наблюдения
39.	«Научи друг друга »	8	1	7	Наблюдения

40.	«Наша армия»	8	1	7	Наблюдения
41.	«Сильные ребята»	8	1	7	Наблюдения
42.	«А ну –ка мальчики»	8	1	7	Наблюдения
43.	«А ну –ка девочки»	8	1	7	Наблюдения
44.	«Весенние фантазии»	8	1	7	Наблюдения
45.	«Здравствуй весна»	8	1	7	Наблюдения
46.	«Самые быстрые из нас»	8	1	7	Наблюдения
47.	Круговая тренировка»	8	1	7	Наблюдения
48.	«Ровным кругом друг за другом»	8	1	7	Наблюдения
49.	«Воздушные акробаты»	8	1	7	Наблюдения
50.	«Мой веселый звонкий мяч»	8	1	7	Наблюдения
51.	«Тренировка с мячом»	8	1	7	Наблюдения
52.	«Тренировка в парах»	8	1	7	Наблюдения
53.	«Космонавтом стать хочу»	8	1	7	Наблюдения
54.	«Ералаш»	8	1	7	Наблюдения
55.	«Научи друг друга»	8	1	7	Наблюдения
56.	«Веселые прыгуны»	8	1	7	Наблюдения
57.	«У кого лучше получится»	8	1	7	Наблюдения
58.	«На лесной полянке»	8	1	7	Наблюдения
59.	«Ловкие и сильные»	8	1	7	Наблюдения
60.	«Зоопарк»	8	1	7	Наблюдения
61.	«Птичий гам»	8	1	7	Наблюдения

62.	«Озорные гномы»	8	1	7	Наблюдения
63.	«Детские забавы»	8	1	7	Наблюдения
64.	«Перебежки»	8	1	7	Наблюдения
65.	«Выступление на выпускном вечере.»	8	1	7	Наблюдения
66.	«Ерамаш».	8	1	7	Наблюдения
67.	« Мой веселый звонкий мяч»	8	1	7	Наблюдения
68.	««Вместе веселее»	8	1	7	Наблюдения
69.	«Путаница»	8	1	7	Наблюдения
70.	««Перелетные птицы»	8	1	7	Наблюдения
71.	« Путешествие в страну мячей»	8	1	7	Наблюдения
72.	«Волшебный лес»	8	1	7	Наблюдения
73.	««Морское путешествие»	8	1	7	Наблюдения
	Всего:	72 часа	9 часов	63 часа	

Содержание образовательной деятельности  
1-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Сентябрь	<p>1 занятие «Мы –акробаты»                      Строевые упр. Ходьба на носках руки вверх. Ходьба приставным шагом.                      Бег между предметами.                      О.Р.У. Комплекс без предметов № 1.                      Акробатические упражнения. Основная стойка «Смирно»                      Позы хатка-йоги. Знакомство с хаткой- йогой.                      Подвижная игра. «Бездомный заяц»                      Релаксация. Дыхательные упражнения “Дует ветерок” Ду “Подуем»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Кто быстрее»                      Строевые упр. Ходьба на носках руки вверх. Ходьба приставным шагом.                      Бег между предметами в разном темпе.                      О.Р.У. . Комплекс без предметов № 1.                      Акробатические упражнения . Основная стойка «Смирно» «Группировка лежа»                      Позы хатка-йоги рассматривание и выполнение по желанию.                      Подвижная игра. «Быстро возьми»                      Релаксация. Дыхательные упражнения вдох через 1 ноздрю на 8 счетов</p>	
3.		<p>2 неделя                      1.«Мой веселый звонкий мяч»                      Строевые упр Ходьба на носках, пятках Перестроение в колонну. Ходьба перекрестная ; двумя колоннами на носках с различным положением рук. ,расхождение встречных колонн, боком скрестным шагом «сиртаки» Бег в чередование с бегом парами ,змейкой. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.                      О.Р.У. С мячом                      Акробатические упражнения.. «Группировка лежа» Перекат на спине вперед назад.                      Позы хатка-йоги. «Ласковая кошка»                      Подвижная игра. «У кого мяч»                      Релаксация. Дыхательные упражнения «Послушаем свое дыхание»</p>	

4.	<p>4 занятие «Разноцветные мячи»  Строевые упр Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед.  Чередование шагов с прыжками на двух ногах.  О.Р.У. с физиомячом.  Акробатические упражнения . Основная стойка. Перекат на спине вперед назад.  Перекат из упора присев.  Позы хатка-йоги. «Сердитая кошка»  Подвижная игра. «Сбей кегли»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Воздушный шар»</p>	
----	--	--

/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
5.	Сентябрь	<p>3 неделя  5 занятие «Палочка выручалочка»  Строевые упр.Построение в шеренгу Прыжком перестроение в колонну Ходьба на носках руки за спину высоко поднимая колени. ,бег в колонне с изменением темпа.  О.Р.У .с гимнастической палкой№1.  Акробатические упражнения. Перекат из упора присев. « Группировка сидя»  Позы хатка-йоги. « Ребенок.»  Подвижная игра эстафета. «Ведение среднего мяча гимнастической палкой»  Релаксация. Дыхательные упражнения “Облака» Д/у “Подуем»</p>	8
6.		<p>6 занятие «Волшебные колечки»  Строевые упр Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад  О.Р.У.с обручем  Акробатические упражнения. « Группировка сидя» Колечко  Позы хатка-йоги. «Бриллиант№1»  Подвижная игра. «Птички в гнездышки»  Релаксация. Дыхательные упражнения Подуем на ладошки.</p>	
7.		<p>4 неделя  7 занятие «Осенние фантазии»  Строевые упр Перестроение в колонну приставным шагом Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание . .Ходьба с разным положением рук . Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах.  О.Р.У На гимнастической скамейке№1 .  Акробатические упражнения. Колечко«Равновесие»  Позы хатка-йоги. «Бриллиант №»2  Подвижная игра. « Не оставайся на полу»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Ветерок и осенние листочки»</p>	

8.	<p>8 занятие «Мы веселые ребята»  Строевые упр. Повороты кругом. Обычная ходьба в чередование с перекрестной .Бег с выполнением заданий по сигналу.  О.Р.У. С коротким шнуром»  Акробатические упражнения. «Выпад» «Равновесие»  Позы хатка-йоги.»Лев»  Подвижная игра. «Мы веселые ребята»  Релаксация. Дыхательные упражнения « Ветер – ветерок»</p>
----	--

п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Октябрь	<p>I неделя  1 занятие «Мы спортсмены»  Строевые упр.Выполнение команд «Равняйсь» «Смирно» «Вольно».В движении перестроение через цент парами, противоходом через центр в колонну Ходьба спиной вперед .Бег с высоким подниманием колена.  О.Р.У. С коротким шнуром  Акробатические упражнения «Корзинка» «Выпад»  Позы хатка-йоги. «Кузнечик»  Подвижная игра. «Ловишка с веревочками»  Релаксация. Дыхательные упражнения .Подуем на ладошки.</p>	8
2.		<p>2 занятие «Не зевай ,а за нами повторяй»  Строевые упр.Повороты кругом. Ходьба на наружном своде стопы . Перестроение в колонну. Ходьба перекрестная ; двумя колоннами на носках с различным положением рук.,расхождение встречных колонн, боком скрестным шагом «сиртаки».  О.Р.У. С гимнастической палкой  Акробатические упражнения «Мост» из положения лежа«Корзинка».  Позы хатка-йоги. «»Ребенка»  Подвижная игра. «Запретное движение» (с гимнастической палкой)  Релаксация. Дыхательные упражнения «Послушаем свое дыхание»</p>	
3.		<p>2 неделя  3 занятие «Путешествие по осеннему лесу»  Строевые упр Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу,поднимая прямые ноги в стороны,вперед,назад  О.Р.У Мячом –ежом.  Акробатические упражнения. «Мост» «Самолет»  Позы хатка-йоги. «Дерево»  Подвижная игра. «переправа на плотках»  Релаксация. Дыхательные упражнения « Вот сосна высокая стоит»</p>	



8.	<p>8 занятие «Вот как мы умеем»</p> <p>Строевые упр Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно». Ходьба гимнастическим шагом. Бег в чередование с бегом парами змейкой.</p> <p>О.Р.У. С коротким шнуром.</p> <p>Акробатические упражнения. «Полушпагат прямо» Кольцо.</p> <p>Позы хатка-йоги «Головоколенная»</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Гуси шипят»</p>	
----	---	--

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Ноябрь	<p>I неделя</p> <p>1 занятие «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Строевые упр. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом .</p> <p>О.Р.У. с большим мячом</p> <p>Акробатические упражнения. «Ласточка» «Полушпагат прямо»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Лотоса»</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «сдуй легкий мячик»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Воздушные акрабаты»</p> <p>Строевые упр Построение в колонну. Размыкание, смыкание .Ходьба в чередование с ходьбой перекатом с пятки на носок, на носках высоко поднимая колени .Бег разной интенсивности, в заданном направлении.</p> <p>О.Р.У. На гимнастической скамейке.</p> <p>Акробатические упражнения Ласточка на гимнастической скамейке.. «Ласточка»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Кривое дерево»</p> <p>Подвижная игра. «Ловля обезьян»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «султанчики»</p>	
3		<p>2 неделя</p> <p>3 занятие «Спасатели на учениях»</p> <p>Строевые упр Повороты на месте .Перестроение в две шеренги. Ходьба спортивным шагом, на наружных сводах стопы. Бег высоко поднимая колени.</p> <p>О.Р.У С гимнастической палкой</p> <p>Акробатические упражнения «,Угол» Ласточка на гимнастической скамейке..</p> <p>Позы хатка-йоги. «Героя»</p> <p>Подвижная игра. «День,ночь ,огонь,вода»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения « Подышим на 8 счетов»</p>	
4.		<p>4 занятие «Чудесная скакалка»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу .Расчет на 1 2. Чередование ходьбы с бегом прыжки с поворотом на 90<sup>0</sup></p> <p>О.Р.У. Со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения. Перекат из упора присев со скакалкой.. «,Угол»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Ребенок».</p> <p>Подвижная игра. Рыбалка».</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «д/у «Шарик красный надуваем»</p>	

	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
5.	Ноябрь	3 неделя 5 занятие «Разноцветные шарики» Строчные упр. Ходьба со сменой движения по сигналу .Выпады в движении. Бег с ускорением .Остановка по сигналу. \О.Р.У .С малым мячом Акробатические упражнения«Перекаты боком» Руки вдоль туловища . Перекат из упора присев со скакалкой.. Позы хатка-йоги. «Сердитая кошка» Подвижная игра «Точно в цель» Релаксация. Дыхательные упражнения «Пара», д\у «Насос».	8
6.		6 занятие «Акробаты» Строчные упр Смыкание ,размыкание приставным шагом. Ходьба в колонне в чередовании с ходьбой спиной вперед .Бег боком. .Бег в чередовании с бегом парами ,змейкой. О.Р.У Без предметов. Акробатические упражнения Равновесие в парах. Полушпагат. «Перекаты боком» Руки вдоль туловища Позы хатка-йоги. «Ласковая кошка» Подвижная игра. «Ловишки» Релаксация. Дыхательные упражнения «Любопытная Варвара». д\у «Регулировщик».	
7.		4 неделя 7 занятие «Вместе веселее» Строчные упр Перестроение в круг. Чередование бега с ходьбой по сигналу. Прыжки на скамейку ноги врозь, скамейка между ног Бег по скамейке О.Р.У на гимнастической скамейке №1. Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке. Полушпагат Подвижная игра. «Не оставайся на полу» Релаксация. Дыхательные упражнения Рисование «носом»цифр от 1 до 10.	
8.		8 занятие «Если нравится тебе ,то делай так» Строчные упр. Повороты на месте Ходьба с заданиями по скамейке .Бег по скамейке. Бег с высоким подниманием прямых ног. О.Р.У. на гимнастической скамейке №2. Акробатические упражнения. «Корзиночка» Равновесие на гимнастической скамейке Позы хатка-йоги «Кузнечик» Подвижная игра. «День ,ночь ,огонь ,вода» Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»	

п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Декабрь.	<p>I неделя «Скок поскок»  1 занятие  Строевые упр. Перестроение из одной шеренги в несколько. Перестроение в колонну. Ходьба перекрестная; двумя колоннами на носках с различным положением рук.,расхождение встречных колонн, боком скрестным шагом «сиртаки» Бег в колонне с чередованием с бегом с заданием: остановка ,поворот на 360,упор присев.  О.Р.У. Со скакалкой.  Акробатические упражнения. «Выпад назад» «Корзиночка»  Позы хатка-йоги. Кривое дерево.  Подвижная игра. «Рыбак и рыбки»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Море волнуется...»д/у Нырдем.</p>	8
2.		<p>2 занятие ««С ножки на ножку»  Строевые упр.Размыкание, смыкание приставным шагом .Ходьба колонне в чередование с с ходьбой на носках ,на наружных сводах стопы. Бег а чередование с бегом в рассыпную.  О.Р.У. С короткими шнуром .  Акробатические упражнения «Выпад назад».  Позы хатка-йоги. «Прямое дерево»  Подвижная игра. «Дракон»  Релаксация. Дыхательные упражнения “Дует ветерок” д/у “Подуем .»</p>	
3.		<p>2 неделя  3 занятие «« Зимушка – зима»  Строевые упр Перестроение в две колонны в одну Ходьба и бег между предметов в разном темпе. Галоп. .Бег в чередование с бегом парами ,змейкой.  О.Р.У.С малым мячом№1  Акробатические упражнения : «Выпад с наклоном» «Выпад назад».  Позы хатка-йоги. «Лотос»  Подвижная игра. «Смелый охотник»  Релаксация. Дыхательные упражнения этюды на расслабление «Снежная баба».</p>	
4.		<p>4 занятие «Зимние фантазии»  Строевые упр. Построение в шеренгу ,перестроение в круг. Расчет на 1,2.Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне гимнастическим шагом .Бег в чередование с прыжками на двух ногах.  О.Р.У. «На физиомяче»  Акробатические упражнения. « Выпад глубокий» «Выпад с наклоном»  Позы хатка-йоги. «Головокружительная»  Подвижная игра. «Быстро возьми снежок»  Релаксация. Дыхательные упражнения « Подуем на снежинку»</p>	

/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
5.	Декабрь	3 неделя 5 занятие «« Будь внимательным» Строевые упр. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно» Ходьба и бег парами с остановкой по сигналу. Бег с высоким подниманием прямых ног. О.Р.У .С гимнастической палкой.№2 Акробатические упражнения. «Полушпагат» « Выпад глубокий» Позы хатка-йоги. « Гора» Подвижная игра. «запретное движение» Релаксация. Дыхательные упражнения «Дудочка»	8
6.		6 занятие «Палочка выручалочка» Строевые упр Построение в шеренгу Бег с высоким подниманием прямых ног. О.Р.У С гимнастической палкой.№1 Акробатические упражнения. «Полушпагат с гимнастической палкой» Позы хатка-йоги. «Лев» Подвижная игра. «Полушпагат с согнутой ногой в колене» Релаксация. Дыхательные упражнения . «Волшебный цветок»	
7.		4 неделя 7 занятие» « Поиграем с обручами» Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте .Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету. Ходьба с ритмичными хлопками под левую ногу .Бег в чередование с бегом парами ,змейкой. О.Р.У С обручем Акробатические упражнения. «Выпады с обручами» Позы хатка-йоги «Зародыш» Подвижная игра. «Переправа» Релаксация. Дыхательные упражнения «Знак бесконечности»	
8.		8 занятие ««Силачи» Строевые упр. Построение в шеренгу .Размыкание, смыкание, Расчет на 1.2.3 перестроение в 3 шеренги уступом. Ходьба с набивным мячом в руках, на носках мяч перед собой, но наружных сводах стопы мяч вверху над головой. О.Р.У. С набивными мячами Акробатические упражнения. Вис на канате Позы хатка-йоги «Божественная» Подвижная игра Перетягивание каната. Релаксация. Дыхательные упражнения «Радуга» ду «Паровозик».	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Январь	<p>I неделя</p> <p>1 занятие «Ловкие ребята»</p> <p>Строевые упр. Построение в колонну .Перестроение в круг ,расчет на 1.2 перестроение в 2 круга(внутренний и внешний)обратное перестроение в колонну. Ходьба в колонне с заданиями :перешагивая предметы, спиной вперед .</p> <p>О.Р.У. С мячом ежом»</p> <p>Акробатические упражнения .Вис и поднимание на канат</p> <p>Позы хатка-йоги. «Бриллиант»</p> <p>Подвижная игра. «Меткие стрелки»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Отрывистое дыхание»</p>	8
2.		<p>2 занятие ««Вот как мы умеем»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге.</p> <p>О.Р.У. На гимнастической скамейке.</p> <p>Акробатические упражнения. Вис на кольцах.</p> <p>Позы хатка-йоги. «Кошка»</p> <p>Подвижная игра. «Сбей грушу»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Легкие снежинки»</p>	
3.		<p>2 неделя</p> <p>3 занятие «Дружные спортсмены»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу В движение перестроение через центр парами, противоходом ,в колонну по одному через центр Ходьба парами. Бег парами. Ходьба и бег по гимн. скамейке по одному, в парах .</p> <p>О.Р.У в парах.№1</p> <p>Акробатические упражнения Вис на кольцах ,угол.</p> <p>Позы хатка-йоги. «Скрученная»</p> <p>Подвижная игра. «Невод»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд «Снежная баба»</p>	
4.		<p>4 занятие «Плечом к плечу»</p> <p>Строевые упр. Построение в круг. Расчет на 1.2,перестроение в 2 круга.,в колонну по 2.Ходьба в колонне по 2,ходьба на носках одна рука на плече товарища, другая на поясе .Бег парами в чередование с боковым голопом ,лицом и спиной друг к другу ,взявшись за руки.</p> <p>О.Р.У. В парах№2</p> <p>Акробатические упражнения .Выпады в парах</p> <p>Позы хатка-йоги. «Березка»</p> <p>Подвижная игра. «Приветтики»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения.«Дых/у «Воздушный шар» «Рот на замочек»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	Январь	3 неделя 5 занятие «Волшебные круги» Строевые упр. Построение в круг. Расчет на 1.2. перестроение в 2 круга, обратное перестроение, перестроение в колонну. Ходьба в колонне с различными положениями рук, на носках, руки в стороны, выпады, руки вперед, скрестным шагом «сиртаки», по диагонали зала. Бег в разном темпе, поднимая прямые ноги в стороны. О.Р.У. С обручами. Акробатические упражнения «Полушпагат» с обручами Позы хатка-йоги. «Кольцо» Подвижная игра. «Горячая картошка» Релаксация. Дыхательные упражнения «Нарисуем в воздухе разные круги.»
6.		6 занятие «Разноцветные ленточки» Строевые упр Построение в шеренгу, размыкание, смыкание. Повороты на месте. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, руки на пояс, за спину. Бег противходом. Боковой голоп. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. О.Р.У С ленточками.( под танцевальную музыку) Акробатические упражнения «Выпады» с использованием лент в разном положении рук. Позы хатка-йоги. «Солнечная» Подвижная игра. «Ловишки с ленточками» Релаксация. Дыхательные упражнения «подуем на ленточки.»
7.		4 неделя 7 занятие «Зоопарк» Строевые упр Построение в шеренгу. Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 шеренги., уступом Ходьба «черепахи», «медведи», «крокодилы» Бег с высоким подниманием прямых ног. О.Р.У На гимнастической стенке. Акробатические упражнения. «Угол» на гимнастической стенке. «Выпады» Позы хатка-йоги. «Лев» Подвижная игра. «Большая черепаха» Релаксация. Дыхательные упражнения «Дышим то одной, то второй ноздрей»
8.		8 занятие «Озорные мячики» Строевые упр. Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу, поднимая прямые ноги в стороны, вперед, назад. Бег с высоким подниманием прямых ног. О.Р.У. С мячом №2 Акробатические упражнения. «Перекаты» с мячом руки вытянуты вверх Позы хатка-йоги «Дерево» Подвижная игра. «Выбивало» Релаксация. Дыхательные упражнения этюд «Шалтай –болтай»

п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Февраль	<p>I неделя</p> <p>1 занятие «Скакалка –помогайка»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Ходьба выпадами</p> <p>Ходьба с перешагиванием через скакалку, прыжки на месте на скакалке. Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360, упор присев, стоя на 1 ноге.</p> <p>О.Р.У. Со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения «.Перекаты» руки вдоль туловища.</p> <p>Позы хатка-йоги. «Бегун»</p> <p>Подвижная игра. «Удочка»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения. «Озорные щечки»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Волшебные круги»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу Построение в круг. Расчет на 1.2, перестроение в 2 круга, в колонну по 2. Ходьба на носках, пятках</p> <p>Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.</p> <p>Бег с высоким подниманием прямых ног.</p> <p>О.Р.У. С обручам большим в тройках</p> <p>Акробатические упражнения Комбинации по кругу «Корзиночка» «Рыбка»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Лодочка»</p> <p>Подвижная игра. «Быстро возьми»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Нарисуй знак бесконечности воздухом»</p>	
3.		<p>2 неделя</p> <p>3 занятие «Самый ловкий , среди нас.»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно». Расчет на 1.2. Перестроение в 2 шеренги , в колонну в рассыпную.</p> <p>О.Р.У с коротким шнуром.</p> <p>Акробатические упражнения «Полушпагат» с использованием шнура.</p> <p>Позы хатка-йоги. «Кривое дерево»</p> <p>Подвижная игра. «Не зевай»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения « Любопытная Варвара»</p>	
4.		<p>4 занятие «Перебежки»</p> <p>Строевые упр. Построение в звенья по ориентирам .Перестроение в колонну, Повороты на месте Ходьба в чередовании с ходьбой по наклонной доске. Бег по наклонной доске , с остановкой по сигналу.</p> <p>О.Р.У. В парах.</p> <p>Акробатические упражнения .В парах. «Ласточка» « Глубокий выпад»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Ласковая кошечка»</p> <p>Подвижная игра. Не оставайся на полу»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	Февраль	3 неделя 5 занятие «« Выполни задание» Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте.Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Спортивная ходьба ,перекаты с пятки на носок.Бег спиной вперед ,змейкой, огибая предметы, О.Р.У .На гимнастической скамейке.№3 Акробатические упражнения Комбинации в парах. «Стойка на лопатках.» «Выпад». Позы хатка-йоги. « Аист» Подвижная игра. «Запретное движение» Релаксация. Дыхательные упражнения д/у «Ушки» «Ленивая кошечка»
6.		6 занятие «Нам на месте не сидеться» Строевые упр Построение в шеренгу В движение перестроение через центр парами, противоходом ,в колонну по одному через центр Ходьба парами. Бег парами. Ходьба и бег по гимн. скамейке по одному, в парах . О.Р.У на гимнастической скамейке№2 Акробатические упражнения Подготовка к пирамидам. Позы хатка-йоги. «Божественная» Подвижная игра. «» Релаксация. Дыхательные упражнения Дых/у «Воздушный шар» «Рот на замочек»
7.		4 неделя 7 занятие «Смельчаки» Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба в колонне по 2,ходьба на носках одна рука на плече товарища ,другая на поясе .Бег парами в чередование с боковым голопом, лицом и спиной друг к другу ,взявшись за руки. О.Р.У С гимнастической палкой Акробатические упражнения. Пирамиды. Позы хатка-йоги «Солнечная» Подвижная игра. «Пожарные на учениях» Релаксация. Дыхательные упражнения д/у «Послушаем свое дыхание» «Пара».
8.		8 занятие «Зимние фантазии» Строевые упр. Построение в шеренгу .Расчет по порядку. Перестроение через центр зала ,парами четверками .Бег и ходьба со сменой направления по сигналу. О.Р.У. С малым мячом Акробатические упражнения. «Мост»(из положения лежа.) Позы хатка-йоги «Скрюченная» Подвижная игра. «2 мороза» Релаксация. Дыхательные упражнения «Злюка успокоилась» д \у «Маятник».



п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Март	<p>I неделя</p> <p>1 занятие «Дружные спортсмены»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу В движение перестроение через центр парами, противходом ,в колонну по одному через центр Ходьба парами. Бег парами. Ходьба и бег по гимн. скамейке по одному, в парах .</p> <p>О.Р.У. В парах.</p> <p>Акробатические упражнения В парах. «Выпад»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Бегун»</p> <p>Подвижная игра «Пас-бол».</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Пара за парой»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба в колонне по 2,ходьба на носках одна рука на плече товарища, другая на поясе .Бег парами в чередование с боковым голопом ,лицом и спиной друг к другу ,взявшись за руки.</p> <p>О.Р.У. в парах №2</p> <p>Акробатические упражнения .В парах «Ласточка»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Аист»</p> <p>Подвижная игра. «Переправа парами»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения « Подуй на игрушку соседа»</p>	
3.		<p>2 неделя</p> <p>3 занятие «Весенние фантазии»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой: на носках ,руки в стороны, на пятках ,руки на поясе, мелким и широким шагом. Бег в колонне в чередование с бегом огибая предметы, ,перешагивая предметы.</p> <p>О.Р.У На гимнастической скамейке.</p> <p>Акробатические упражнения на гимнастической скамейке «Равновесие»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Зародыш»</p> <p>Подвижная игра. «Гори-гори ясно»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p>4 занятие «Не зевай и за нами повторяй»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу .Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу,поднимая прямые ноги в стороны,вперед,назад.</p> <p>О.Р.У. на физиомяче.</p> <p>Акробатические упражнения «.Перекат назад в стойку»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Головоколенная»</p> <p>Подвижная игра. « Не ошибись»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	Март	3 неделя 5 занятие «Ровным кругом, друг за другом.» Строевые упр. Построение в шеренгу Построение в круг. Расчет на 1.2,перестроение в круга, в колонну по 2 в круг.Ходьба обычная в чередовании с ходьбой: по диагонали з перекрестной, в полуприсяде. Бег в колонне в чередовании с бегом в рассыпную ,высоко поднимая колени, с захлестом голиней. О.Р.У .в кругу с малым мячом№1 Акробатические упражнения в кругу. «Стойка на лопатках Позы хатка-йоги. « Бриллиант№1» Подвижная игра «Горячая картошка» Релаксация. Дыхательные упражнения «Радуга» ду «Паровозик».
6.		6 занятие «Нам на месте не сидится» Строевые упр Построение в шеренгу.Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету . Ходьба на носках, пятка С ритмическими хлопками под левую ногу. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. О.Р.У с малым мячом№2 Акробатические упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимая н назад. Позы хатка-йоги. «Герой» Подвижная игра. «Ловишки с приседаниями»» Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки
7.		4 неделя 7 занятие «Чудесные превращения» Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев,стоя на 1 ноге. О.Р.У на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. « Вис» «Поднимание прямых вытянутых ног» Подвижная игра. «Змея в траве» Релаксация. Дыхательные упражнения « Медвежата в берлоге»
8.		8 занятие «Спортивные ребята» Строевые упр. Построение в шеренгу.Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Выполнение команд «Равняйсь» «Смирно» «Вольно» Ходьба выпадами ,в полуприсяде, Бег с высоким подниманием прямых ног ,высоко поднимая колени. О.Р.У.С мячом ежом» Акробатические упражнения. «Мост» Позы хатка-йоги «Солнечная» Подвижная игра. «Смейй охотник»» Релаксация. Дыхательные упражнения «Трубач» «Радуга»

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	Апрель	3 неделя 5 занятие «Парные соревнования» Строевые упр. Построение в шеренгу В движение перестроение через центр парами, противоходом ,в колонну по одному через центр Ходьба парами. Бег парами. Ходьба и бег по гимн. скамейке по одному, в парах . О.Р.У .В парах№1 Акробатические упражнения. «Равновесие в парах» Позы хатка-йоги. « Перевернутый треугольник» Подвижная игра Соревнования между пар. Релаксация. Дыхательные упражнения Массаж друг друга.
6.		6 занятие «Дружные ребята» Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба в колонне по 2,ходьба на носках одна рука на плече товарища, другая на поясе .Бег парами в чередование с боковым голопом ,лицом и спиной друг к другу ,взявшись за руки. О.Р.У В парах№2 Акробатические упражнения «Выпад» (взявшись за руки.) «Равновесие в парах» Позы хатка-йоги. «Лодочка» Подвижная игра. «Не отцепись» Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек» «Сорока –ворона»друг другу.
7.		4 неделя 7 занятие «Самый меткий» Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба в колонне с малым мячом в руке на носках, перекладывая мяч в другую руку под коленом ,широким шагом мяч переложить над головой. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге отбивание мяча от пола. О.Р.У с малым мячом№2 Акробатические упражнения. «Полушпагат» с мячом. Подвижная игра. «Забей гол в ворота» Релаксация. Дыхательные упражнения «Ленивая кошечка» Прокатывание мяча вокруг себя, ,сидя на полу.
8.		8 занятие «Озорные гномы» Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание .Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах. О.Р.У. На гимнастической стенке №1» Акробатические упражнения. «Угол» «Полушпагат» Позы хатка-йоги «Потягивание.» Подвижная игра. «Озорные гномы» Релаксация. Дыхательные упражнения этюд «лесная мелодия»

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Апрель	<p>I неделя</p> <p>1 занятие «Апрельская путаница»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу размыкание, смыкание. Повороты на месте. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, руки на пояс, за спину. Бег противоходом. Боковой голоп. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.</p> <p>Ходьба выпадами</p> <p>Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге.</p> <p>О.Р.У. С коротким шнуром</p> <p>Акробатические упражнения. «Колечко» . «Мост»</p> <p>Позы хатка-йоги. « Ребенок»</p> <p>Подвижная игра. «Путаница»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения Д/у «Сила ветра»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Весеннее приключение»</p> <p>Строевые упр Построение в звенья по ориентирам .Перестроение в колонну, Повороты на месте Ходьба в чередовании с ходьбой по наклонной доске. Бег по наклонной доске ,с остановкой по сигналу.</p> <p>О.Р.У. На гимнастической скамейке№3</p> <p>Акробатические упражнения. «Отжимание от скамейки» «Колечко»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Солнечная»</p> <p>Подвижная игра. «Мы веселые ребята»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки» «Облака».</p>	
3.		<p>2 неделя</p> <p>3 занятие «Космическое путешествие»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба обычная в чередовании с ходьбой :по диагонали зала, перекрестной, в полуприсяде. Бег в колонне в чередовании с бегом в рассыпную ,высоко поднимая колени, с захлестом голиней.</p> <p>О.Р.УС обручем.</p> <p>Акробатические упражнения. «Лазание по канату»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Гора»</p> <p>Подвижная игра. «Фигура замри»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения ««Радуга» д\у «Ракета».</p>	
4.		<p>4 занятие «Замкнутые круги»</p> <p>Строевые упр. Построение в круг. Расчет на 1.2,перестроение в 2 круга, ,в колонну по 2. . Ходьба на носках, пятках руки за спиной. Подскоки с ножки на ножку. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. Бег с высоким подниманием прямых ног.</p> <p>О.Р.У. С большим обручем в тройках.</p> <p>Акробатические упражнения .Вис подтягивание на кольцах.</p> <p>Позы хатка-йоги. «. « Бриллиант»</p> <p>Подвижная игра. «Переправа»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	

п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Май	<p>I неделя</p> <p>1 занятие « За нами повторяй»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Построение в звенья по ориентирам .Перестроение в колонну, Повороты на месте Ходьба в чередовании с ходьбой по наклонной доске. Бег по наклонной доске ,с остановкой по сигналу.</p> <p>О.Р.У. с малым мячом №1</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Позы хатка-йоги. « Прямой угол» «Угол»</p> <p>Подвижная игра. «Повтори не ошибись»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Злюка успокоилась»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Ералаш»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге.</p> <p>О.Р.У. на фиомяче</p> <p>Акробатические упражнения .По желанию каждого ребенка</p> <p>Позы хатка-йоги. Лук»</p> <p>Подвижная игра. «Колдун»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения</p>	
3.		<p>2 неделя</p> <p>3 занятие «Посмотри как мы умеем»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу Построение в шеренгу .Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету . Ходьба на носках, пятка С ритмическими хлопками под левую ногу. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.</p> <p>О.Р.У С мячом –ежом.</p> <p>Акробатические упражнения. «Группировка»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Кривое дерево»</p> <p>Подвижная игра. «Тише едешь ,дальше будешь»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p>4 занятие «Тренировка с обручем»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу .Перестроение в круг ,расчет на 1.2 перестроение в 2 круга(внутренний и внешний)обратное перестроение в колонну. Ходьба в колонне с заданиями :перешагивая предметы, спиной вперед . Бег в колонне в чередовании с бегом в рассыпную ,высоко поднимая колени, с захлестом голиней.</p> <p>О.Р.У. С обручем.</p> <p>Акробатические упражнения .Вращение обруча на талии.</p> <p>Позы хатка-йоги. «Удобная «</p> <p>Подвижная игра. « Не зевай»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	Май	3 неделя 5 занятие «Тренировка с гимнастической палкой» Строевые упр. Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой, обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу, поднимая прямые ноги в стороны, вперед, назад О.Р.У. С гимнастической полкой. Акробатические упражнения «Глубокий выпад с гимнастической палкой» Позы хатка-йоги. «Герой» Подвижная игра. «Не зевай» Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки»
6.		6 занятие «Тренировка со скакалкой» Строевые упр Построение в шеренгу Построение в шеренгу Повороты на месте. Расчет на 1.2. перестроение в 2 шеренги. Размыкание и смыкание. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой: на носках, руки в стороны, на пятках, руки на поясе, мелким и широким шагом. Бег в колонне в чередовании с бегом огибая предметы, перешагивая предметы. О.Р.У Со скакалкой Акробатические упражнения. «Перекаты» (руки вверх со скакалкой) Позы хатка-йоги. «Скрученная» Подвижная игра. «Удочка» Релаксация. Дыхательные упражнения Д/у «Сила ветра» «Насос»
7.		4 неделя 7 занятие «Тренировка с мячом» Строевые упр Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно» Расчет на 1.2.3. перестроение в три шеренги уступом. Обратное перестроение. Ходьба в колонне с мячом в руках; на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за головой; ходьба приставным шагом, мяч отбивая перед собой. О.Р.У с мячом. Акробатические упражнения. «Перекат назад в стойку» Подвижная игра. «День и ночь» Релаксация. Дыхательные упражнения «Радуга» д/у «Паровозик».
8.		8 занятие итоговое «Цирк зажигает огни». Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте. Расчет на 1.2. перестроение в 2 шеренги. Размыкание и смыкание Во время ходьбы, перестроение через центр зала, парами, четверками, Бег с различными положениями рук с помпонами. О.Р.У. «Зверобика» Акробатические упражнения. «Перекаты», «Кувырок» «Выпад» «Полушпагат» Позы хатка-йоги. «Бриллиант №2» Подвижная игра. «Парашют» Релаксация. Дыхательные упражнения «Звуки природы»

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат»  
2-ой год обучения**

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	<b>Сентябрь</b>	<p><i><b>1 неделя</b></i>  <b>1 занятие «Вот как мы умеем»</b>                      Строевые упр. Построение в шеренгу .Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу, поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад.                      О.Р.У. С коротким шнуром.                      Акробатические упражнения « Кувырок-прыжок с высоты с кувырком вперед»                      Позы хатка-йоги. «Ребенка»                      Подвижная игра. «Успей перебежать»                      Релаксация. Дыхательные упражнения Глубокий вдох выдох на 3 счета .</p>	<b>8</b>
2.		<p><b>2 занятие ««Спортивные ребята»</b>                      Строевые упр Построение в шеренгу Построение в шеренгу.Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету . Ходьба на носках, пятка С ритмическими хлопками под левую ногу. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад Бег небольшой интенсивности                      О.Р.У На физиомяче.                      Акробатические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, и поднимая ногу назад.                      Позы хатка-йоги. «Бегуна»                      Подвижная игра. «Ловкие ребята»                      Релаксация. Дыхательные упражнения «Вырасти большой»</p>	
3.		<p><i><b>2 неделя</b></i>  <b>3 занятие ««Будь внимательным»</b>                      Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге. Бег небольшой интенсивности                      О.Р.У С малым мячом№2                      Акробатические упражнения Выпад со сменой ног. Кувырок без опоры на руки поточным способом.                      Позы хатка-йоги. «Саранча»                      Подвижная игра. «Не ошибись»                      Релаксация. Дыхательные упражнения ««Часики»</p>	
4.		<p><b>4 занятие</b>                      Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте.Ходьба выпадами ,в полуприсяде, Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.                      О.Р.У. С гимнастической палкой                      Акробатические упражнения . Разведение ног на шпагат Покачивание в неполном шпагате.                      Позы хатка-йоги. «Полуберезки»                      Подвижная игра. «Переправа на плотях»                      Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	<b>Сентябрь</b>	<p><b>3 неделя</b></p> <p><b>5 занятие «Птичьи новости»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно» Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад Чередование шагов с прыжками на одной ноге.  О.Р.У .На гимнастической скамейке.  Акробатические упражнения Равновесие на ограниченной плоскости (скамейка). Выпад. Полушпагат.  Позы хатка-йоги. «Березки»  Подвижная игра «Летает не летает»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Петух»</p>
6.		<p><b>6 занятие «Осенние фантазии »</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание .Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах.  О.Р.У С обручем  Акробатические упражнения мост из стойки на коленях -наклон назад с помощью взрослого.  Позы хатка-йоги. «Солнечная»  Подвижная игра. «Переправа с обручами»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Ветер-ветерок»</p>
7.		<p><b>4 неделя</b></p> <p><b>7 занятие» «Волшебники»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Прыжком перестроение в колонну Ходьба на носках руки за спину высоко поднимая колени. ,бег в колонне с изменением темпа.  О.Р.У С большим обручем тройками.№1  Акробатические упражнения. Равновесие «Кольцо» Стойка на лопатка  Позы хатка-йоги «Восточная»,  Подвижная игра. «Угадай, и назови»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Часики» «Лес шумит».</p>
8.		<p><b>8 занятие «Смельчаки»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Бег с высоким закидыванием ног назад.  О.Р.У. На гимнастической стенке.  Акробатические упражнения Вис на стенке Угол . (с прямыми ногами ,с согнутыми ногами)  <b>Позы хатка-йоги «Полуберезки»</b>  Подвижная игра. «Не оставайся на полу»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек»</p>



№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Ноябрь	<p><b>1 неделя</b></p> <p><b>1 занятие «Волшебное царство»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой: на носках ,руки в стороны,на пятках ,руки на поясе, мелким и широким шагом.Бег в колонне в чередование с бегом огибая предметы, ,перешагивая предметы.  О.Р.У. С гимнастической палкой  Акробатические упражнения. «Группировка «Перекаты в группировки».  Позы хатка-йоги. Гора»  Подвижная игра. «2 мороза»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Зимние ветра»</p>	8
2.		<p><b>2 занятие «Чудесные превращения»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге.  О.Р.У. На гимнастической стенке»  Акробатические упражнения . «Звезда»(на обе руки),лазание по стенке разноименным способом по диагонали.  Позы хатка-йоги. «Лев»  Подвижная игра. «Дракон»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Трубач»</p>	
3.		<p><b>2 неделя</b></p> <p><b>3 занятие «Тренировка со стулом»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу .Смыкание и размыкание. Ходьба, обходя стулья, на носках руки вверх приставным шагом, ,спиной вперед Бег между предметами в разном темпе,в рассыпную,  О.Р.У Со стулом  Акробатические упражнения .Мостик» «Стойка на лопатках» с использованием стула.  Позы хатка-йоги. «Наклон вниз головой»  Подвижная игра. Выше ноги от земли»  Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p><b>4 занятие « Проказники»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу . .Расчет на 1 2,перестроение по расчету. Ходьба на носках, пятках Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. Бег с высоким подниманием прямых ног.  О.Р.У. На гимнастической скамейке.  Акробатические упражнения . Прыжки в высоту с вращением 180.Равновесие на скамейке.  Позы хатка-йоги. «Кривое дерево»  Подвижная игра. «Заморожу»  Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Зимние мелодии»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	<b>Ноябрь</b>	<p><i>3 неделя</i></p> <p><b>5 занятие «За нами повторяй»</b></p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Прыжком перестроение в колонну Ходьба на носках руки за спину высоко поднимая колени. бег в колонне с изменением темпа.</p> <p>О.Р.У. С мячом №2</p> <p>Акробатические упражнения. «Самолет» « Ласточка с колена»</p> <p>Позы хатка-йоги. « Божественная»</p> <p>Подвижная игра «Мяч в кольцо»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки»</p>
6.		<p><b>6 занятие « Дружные ребята»</b></p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад</p> <p>О.Р.У В парах №1</p> <p>Акробатические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимая ногу назад. «Планка»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Солнечная»</p> <p>Подвижная игра. «Фигура на месте замри »( парная)</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения Подуй на руки друг другу.</p>
7.		<p><i>4 неделя</i></p> <p><b>7 занятие «Мы юные акробаты»</b></p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу .Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету . Ходьба на носках, пятка С ритмическими хлопками под левую ногу. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.</p> <p>О.Р.У Без предметов.</p> <p>Акробатические упражнения Элементы пирамид</p> <p>Позы хатка-йоги «Бриллиант №1»</p> <p>Подвижная игра. «Ловкие ребята»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения Снежная баба». д\у «Инопланетяне».</p>
8.		<p><b>8 занятие «За нами повторяй»</b></p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание В движении перестроение через цент парами, противоходом через центр в колонну. Бег в чередование с бегом парами ,змейкой.</p> <p>О.Р.У. с мячом ежом</p> <p>Акробатические упражнения. Пирамиды</p> <p>Позы хатка-йоги «Бриллиант №2»</p> <p>Подвижная игра. «Вызов по имени»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек»</p>

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Декабрь	<p><b>1 неделя</b></p> <p><b>1 занятие «Мы попали в зимний лес»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом .Преодолевая различные препятствия. Двигаясь в разном темпе.  О.Р.У. С гимнастической палкой.  Акробатические упражнения. «Кувырок»вперед упар присев,полуприсед,перекат назад, стойка на лопатках.  Позы хатка-йоги. . « Кривое дерево»  Подвижная игра. «День ,ночь»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Ветер дует нам в лицо»</p>	8
2.		<p><b>2 занятие «Круговая тренировка»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу .Перестроение в круг ,расчет на 1.2 перестроение в 2 круга(внутренний и внешний)обратное перестроение в колонну. Ходьба в колонне с заданиями :перешагивая предметы, спиной вперед .  О.Р.У. С малым мячом»№1  Акробатические упражнения .Перекат в упор присев без помощи рук  Позы хатка-йоги. «Голоколенная»  Подвижная игра. «Горячая картошка»  Релаксация. Дыхательные упражнения «насос»</p>	
3.		<p><b>2 неделя</b></p> <p><b>3 занятие ««Фантазеры»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание .Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах.  О.Р.У. С малым мячом»№2  Акробатические упражнения Наклоны вперед разводя ноги врозь 90 «складка»,мост ,поворот кругом в упор присев.  Позы хатка-йоги. «Прямого угла»  Подвижная игра. «Фантазеры»  Релаксация. Дыхательные упражнения ««Загадочная мелодия»</p>	
4.		<p><b>4 занятие «Тренировка в тройках»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу .Размыкание, смыкание ,Расчет на 1.2.3 перестроение в 3 шеренги уступом Ходьба на носках, пятках, руки на пояс, за спину.Бег противопологом. Боковой голоп. Бег небольшой интенсивности  Чередование шагов с прыжками на одной ноге.  О.Р.У. С обручами в тройках.  Акробатические упражнения . Мост из разных положений. Стойка на лопатках. Выпад тройками  Позы хатка-йоги. «Прогибание в троем»  Подвижная игра. «Третий лишний»  Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Январь	<p><b>1 неделя</b></p> <p><b>1 занятие «Зимние забавы»</b>  Строчные упр. Построение в шеренгу Ходьба имитирующего характера «лыжник» «конькобежец» «фигурист». Бег между предметами в разном темпе .  О.Р.У. С малым мячом.  Акробатические упражнения. «Перекаты» руку вдоль туловища, соскок со степов прогнувшись.  Позы хатка-йоги. «Удобная поза»  Подвижная игра. «Снежки»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Снежная баба»</p>	8
2.		<p><b>2 занятие «Плечом к плечу»</b>  Строчные упр Построение в шеренгу Расчет на 1.2., перестроение по расчету в 2 шеренги .Ходьба в колонне по 2 с заданиями: на носках, руки вверх ,высоко поднимая колени руки в стороны Бег парами в чередование с боковым голопом лицом и спиной друг к другу.  О.Р.У. В парах №1  Акробатические упражнения . «Выпады» (взявшись за руки) Прыжки на батуте .Страховка друг друга.  Позы хатка-йоги. «Двойная собака мордой вниз»  Подвижная игра. «Ловишка парами»  Релаксация. Дыхательные упражнения Сделать 8 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно ,закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.</p>	
3.		<p><b>2 неделя</b></p> <p><b>3 занятие «Самые умелые»</b>  Строчные упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360, упор присев ,стоя на 1 ноге.  О.Р.У На физиомяче№1  Акробатические упражнения«Кольцо. Покачивание в неполном шпагате.  Позы хатка-йоги. «Удобная»  Подвижная игра. «Замри»  Релаксация. Дыхательные упражнения » «Радуга» «Хлопушка»</p>	
4.		<p><b>4 занятие «Посмотрите на ребят»</b>  Строчные упр. Построение в шеренгу .Перестроение в колонну. Ходьба перекрестная ; двумя колоннами на носках с различным положением рук .,расхождение встречных колонн, боком скрестным шагом «сиртаки»  О.Р.У.На физиомяче№2  Акробатические упражнения . Встать на носки, руки вверх, прогнуться ,равновесие на правой ноге, кувырок вперед в присев ,перекат назад ,медленное опускание ног в горизонтальное положение.  Позы хатка-йоги. «Сердитая кошка»  Подвижная игра. «Ловкие ребята»  Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	<b>Январь</b>	<p><i>3 неделя</i></p> <p><b>5 занятие «Прыгуны»</b>  Строекые упр. Построение в шеренгу размыкание, смыкание. Повороты на месте. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, руки на пояс, за спину. Бег противходом. Боковой голоп. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.  О.Р.У .Со скакалкой  Акробатические упражнения .Спрыгивание с гимнастической скамейки ,прогнувши  Прыжок вверх ноги вместе.  Позы хатка-йоги. « Ласковая кошечка»  Подвижная игра. «Через веревку»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки»</p>
6.		<p><b>6 занятие «Научи друг друга »</b>  Строекые упр Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой: на носках ,руки в стороны ,на пятках ,руки на поясе, мелким и широким шагом .Бег в колонне в чередование с бегом огибая предметы, ,перешагивая предметы.  О.Р.У В парах  Акробатические упражнения .Элементы пирамид  Позы хатка-йоги. «Бегуна»  Подвижная игра. «Повтори не ошибись»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Лыжник»</p>
7.		<p><i>4 неделя</i></p> <p><b>7 занятие «Наша армия»</b>  Строекые упр Построение в шеренгу Прыжком перестроение в колонну Ходьба на носках руки за спину высоко поднимая колени. ,бег в колонне с изменением темпа.  О.Р.У Без предметов.  Акробатические упражнения. Пирамиды  Подви жная игра. «Ловкие ребята»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Часики»</p>
8.	<p><b>8 занятие «Сильные ребята»</b>  Строекые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте . Размыкание, смыкание, Расчет на 1.2.3 перестроение в 3 шеренги уступом. Ходьба с набивным мячом в руках ,на носках мяч перед собой,на наружных сводах стопы мяч вверху над головой. Бег с перепрыгиванием через мячи.  О.Р.У. с набивными мячами  Акробатические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимая ноги назад.  <b>Позы хатка-йоги «Березка»</b>  Подвижная игра. «Быстро возьми»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц	
1	2	3	4	
1.	<b>Февраль</b>	<p><b>1 неделя</b></p> <p><b>1 занятие «А ну –ка мальчики»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Построение в шеренгу .Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету . Ходьба на носках, пятка С ритмическими хлопками под левую ногу.  Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.  О.Р.У. на гимнастической скамейке№2  Акробатические упражнения «Кувырок»вперед , «Стойка на лопатках»  Позы хатка-йоги. «Герой»  Подвижная игра. «Гори-гори ясно»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Поднимаем выше груз»</p>	8	
2.		<p><b>2 занятие «А ну –ка девочки»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу . Ходьба на носках, пятках  Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.  Бег с высоким подниманием прямых ног.  О.Р.У. на гимнастической скамейке№1  Акробатические упражнения . «Равновесие» «Рыбка» на скамейке спрыгивание прогнувшись.  Позы хатка-йоги. «Полулотоса»  Подвижная игра. Эстафеты.  Релаксация. Дыхательные упражнения «Цветок распускается»</p>		
3.		<p><b>2 неделя</b></p> <p><b>3 занятие «Весенние фантазии»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание .Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах.  О.Р.У С мячом №1  Акробатические упражнения Поворот кругом в упор присев кувырок вперед .ноги врозь ,прямой полушпагат руки вверх, перекат назад в упор присев .прыжок ноги вместе.  Позы хатка-йоги. «Солнечная»  Подвижная игра. «Ручеек»  Релаксация. Дыхательные упражнения ««Весенний ветерок»»</p>		
4.		<p><b>4 занятие « Здравствуй спорт»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу .Повороты на месте .Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету. Ходьба с ритмичными хлопками под левую ногу .Бег в чередование с бегом парами ,змейкой .  О.Р.У. С малым мячом №2  Акробатические упражнения . «Перекаты» из приседа перекатись на спину  Стойка на лопатках.  Позы хатка-йоги. «Угла»  Подвижная игра. «Через ручеек»  Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Весенняя капель»</p>		

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	Февраль	<p><i>3 неделя</i></p> <p><b>5 занятие «Самые быстрые из нас»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге. О.Р.У .с коротким шнуром.№1  Акробатические упражнения «.Группировка» «Стойка на лопатках» перекаат назад.  Позы хатка-йоги. « Бумеранг»  Подвижная игра «Не зевай»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки»</p>
6.		<p><b>6 занятие «Круговая тренировка»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Перестроение в круг ,расчет на 1.2 перестроение в 2 круга(внутренний и внешний.) .Ходьба колонне в чередование с с ходьбой на носках ,на наружных сводах стопы. Бег а чередование с бегом в рассыпную .Прыжки из обруча в обруч одной ногой .  О.Р.У С обручами (малый)  Акробатические упражнения Вращение малого обруча на руке.  Позы хатка-йоги. «Божественная»  Подвижная игра. ««Горячая картошка»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Насос»</p>
7.		<p><i>4 неделя</i></p> <p><b>7 занятие . «Ровным кругом друг за другом»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу .Перестроение в круг ,расчет на 1.2 перестроение в 2 круга(внутренний и внешний)обратное перестроение в колонну. Ходьба в колонне с заданиями :перешагивая предметы, спиной вперед . Бег в колонне в чередовании с бегом в рассыпную ,высоко поднимая колени, с захлестом голиней.  О.Р.У с обручами.  Акробатические упражнения. Вращение обруча на талии.  Позы хатка-йоги. «Лотоса»  Подви жная игра. «Ровным кругом друг за другом»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Цветок распускается»</p>
8.		<p><b>8 занятие «Воздушные акробаты»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте.Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Выполнение команд «Равняйсь» «Смирно» «Вольно»  О.Р.У. У гимнастической стенке.  Акробатические упражнения. Прыжки на батуте.  <b>Позы хатка-йоги . « Бриллиант»</b>  Подвижная игра. «Не оставайся на полу»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек»</p>

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Март	<p><b>I неделя</b></p> <p><b>1 занятие «Мой веселый звонкий мяч»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу .Расчет на 1.2 перестроение в 2 круга, в 2 колонны ,в 1. Ходьба в колонне с малым мячом в руке ,по наклонной доске, гимнастической скамейке, мелким и широким шаром ,по сигналу переключая мяч в другую руку Бег в рассыпную ,по сигналу подбросить мяч ,поймать..  О.Р.У. С малым мячом №2  Акробатические упражнения.  Подвижная игра. «Попади в цель»  Релаксация. Дыхательные упражнения</p>	8
2.		<p><b>2 занятие «Тренировка с мячом»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад  О.Р.У. с мячом №3  Акробатические упражнения «Выпад» с мячом вперед, «Перекаты» мяч вверху.  Позы хатка-йоги. «Совершенная»  Подвижная игра. «Передай мяч»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Радуга» д\у «Паровозик».</p>	
3.		<p><b>2 неделя</b></p> <p><b>3 занятие «Тренировка в парах»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Перестроение в колонну. Ходьба перекрестная ; двумя колоннами на носках с различным положением рук ,расхождение встречных колонн, боком скрестным шагом «сиртаки». Бег парами ,боковой голоп лицом друг к другу ,спиной.  О.Р.У парами №1  Акробатические упражнения в парах поднимание туловища ,с разным положением ног  Позы хатка-йоги. «Двойная собака мордой вниз»  Подвижная игра. « Гори-гори ясно»  Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p><b>4 занятие «Космонавтом стать хочу»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу размыкание, смыкание. Повороты на месте. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, руки на пояс, за спину. Бег противоходом. Боковой голоп. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.  О.Р.У. с гимнастической палкой  Акробатические упражнения . Перекаты из разных положений. Упр. на канате: лазание. Кольца: поднимание ног, соскок.  Позы хатка-йоги. «Солнечная»  Подвижная игра. «Космическая фигура на месте замри»  Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « космос»</p>	



№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	<b>Март</b>	<p><i>3 неделя</i></p> <p><b>5 занятие «Ералаш»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу .Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету . Ходьба на носках, пятка С ритмическими хлопками под левую ногу.  Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. Бег в колонне в чередовании с бегом в рассыпную ,высоко поднимая колени, с захлестом голиней.  О.Р.У .на выбор детей  Акробатические упражнения :по желанию детей  Позы хатка-йоги. по желанию детей  Подвижная игра .По желанию детей  Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки»</p>
6.		<p><b>6 занятие «Научи друг друга»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу В движение перестроение через центр парами, противоходом ,в колонну по одному через центр Ходьба парами. Бег парами. Ходьба и бег по гимн. скамейке по одному, в парах .  О.Р.У в парах № 2  Акробатические упражнения. Равновесие из стойки Высокие прыжки вверх без прогибания с остановкой после прыжка.  Позы хатка-йоги. «Змеи»  Подвижная игра. «Повтори не ошибись»  Релаксация. Дыхательные упражнения</p>
7.		<p><i>4 неделя</i></p> <p><b>7 занятие «Веселые прыгуны»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой: на носках ,руки в стороны ,на пятках ,руки на поясе, мелким и широким шагом. Бег в колонне в чередование с бегом огибая предметы, ,перешагивая предметы.  О.Р.У Со скакалкой  Акробатические упражнения. Прыжки на батуте  Подвижная игра. «Удочка»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Распускается цветок»</p>
8.		<p><b>8 занятие «У кого лучше получится»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Построение в звенья по ориентирам .Перестроение в колонну, Повороты на месте Ходьба в чередовании с ходьбой по наклонной доске. Бег по наклонной доске ,с остановкой по сигналу  О.Р.У. На гимнастической скамейке.  Акробатические упражнения.  <b>Позы хатка-йоги «Кузнечика»</b>  Подвижная игра. «Дракон»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек»</p>

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Апрель	<p><b>1 неделя</b></p> <p><b>1 занятие «На лесной полянке»</b></p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу В движение перестроение через центр парами, противоходом ,в колонну по одному через центр Ходьба парами. Бег парами. Ходьба и бег по гимн. скамейке по одному, в парах .</p> <p>О.Р.У. На гимнастической скамейке№2</p> <p>Акробатические упражнения Перекат назад в стойку .Кувырок вперед.</p> <p>Позы хатка-йоги. «Дерево»</p> <p>Подвижная игра .Полоса препятствий.</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения « Лес шумит»</p>	8
2.		<p><b>2 занятие «Ловкие и сильные»</b></p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба в колонне по 2,ходьба на носках одна рука на плече товарища ,другая на поясе .Бег парами в чередование с боковым голопом, лицом и спиной друг к другу ,взявшись за руки.</p> <p>О.Р.У. с набивным мячом»</p> <p>Акробатические упражнения . Кольцо. Прыжки высокие с вращением 360<sup>0</sup> .</p> <p>Позы хатка-йоги. «Бегуна» Равновесие «Ласточка» на определенном месте в круге</p> <p>Подвижная игра. ««Горячая картошка»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Часики»</p>	
3.		<p><b>2 неделя</b></p> <p><b>3 занятие «Зоопарк»</b></p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге.</p> <p>О.Р.У на гимнастической скамейке№2</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Позы хатка-йоги. «Кошка»</p> <p>Подвижная игра. «Зашифрованное животное»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p><b>4 занятие «Птичий гам»</b></p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад</p> <p>О.Р.У.С обручами.</p> <p>Акробатические упражнения . Мост из разных положений. Стойка на лопатках. Выпад тройками.</p> <p>Позы хатка-йоги. «. « Аист»</p> <p>Подвижная игра. «Птички в гнездышки»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Гуси»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	<b>Апрель</b>	<p><i>3 неделя</i></p> <p><b>5 занятие «Озорные гномы»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно»  О.Р.У с мячом-ежом»  Акробатические упражнения.  Позы хатка-йоги. « Прямого угла»  Подвижная игра«Озорные гномы»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки»</p>
6.		<p><b>6 занятие «Детские забавы»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу Повороты на месте. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, руки на пояс, за спину .Бег противходом. Боковой голоп. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.  О.Р.У на физиомяче  Акробатические упражнения Подтягивание на кольцах, соскок. Переворот боком по периметру зала. Равновесие. Ласточка парами .  Позы хатка-йоги. «Головоколенная»  Подвижная игра «.День ночь»  Релаксация. Дыхательные упражнения «Шар лопнул»</p>
7.		<p><i>4 неделя</i></p> <p><b>7 занятие «Перебежки»</b>  Строевые упр Построение в шеренгу . Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах.  О.Р.У без предметов  Акробатические упражнения. Элементы пирамид  Позы хатка-йоги. «Скручивания»  Подвижная игра. «Успей перебежать»  Релаксация. Дыхательные упражнения</p>
8.		<p><b>8 занятие «Выступление на выпускном вечере.»</b>  Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание  О.Р.У. с обручами  Акробатические упражнения. «Пирамиды»  Позы хатка-йоги «Бриллиант»  Подвижная игра.-----  Релаксация. Дыхательные упражнения «Парашют»</p>

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	<b>Май</b>	<p><i>1 неделя</i></p> <p><b>1 занятие «Ерамаш».</b>  <b>Строевые упр.</b> Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно» .Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету . Ходьба на носках, пятка С ритмическими хлопками под левую ногу. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.  <b>О.Р.У.</b> С малым мячом №1  <b>Акробатические упражнения</b> . Упражнения на канате, на кольцах ,на гимнастической стенке по желанию детей  <b>Позы хатка-йоги.</b> «Лотоса»  <b>Подвижная игра</b> «Колдун»  <b>Релаксация.</b> Дыхательные упражнения «Гуси»</p>	8
2.		<p><b>2 занятие « Мой веселый звонкий мяч»</b>  <b>Строевые упр</b> Построение в шеренгу Расчет на 1.2.3.перестроение в три шеренги уступом. Обратное перестроение. Ходьба в колонне с мячом в руках; нам носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за головой ; ходьба приставным шагом ,мяч отбивая перед собой. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад  <b>О.Р.У.</b> С мячом.  <b>Акробатические упражнения</b> «Выпад» «Глубокий выпод»  <b>Позы хатка-йоги.</b> «Полулотос»  <b>Подвижная игра.</b> «Перестрелки»  <b>Релаксация.</b> Дыхательные упражнения «Шар лопнул»</p>	
3.		<p><i>2 неделя</i></p> <p><b>3 занятие ««Вместе веселее»</b>  <b>Строевые упр</b> Построение в шеренгу .Перестроение в круг ,расчет на 1.2 перестроение в 2 круга(внутренний и внешний)обратное перестроение в колонну. Ходьба в колонне с заданиями :перешагивая предметы, спиной вперед .  <b>О.Р.У.</b> В парах  <b>Акробатические упражнения.</b> «Выпад» «Глубокий выпад» в парах  <b>Позы хатка-йоги.</b> «Перевернутый треугольник»  <b>Подвижная игра.</b> «Ловишки парами»  <b>Релаксация.</b> Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p><b>4 занятие «Путаница»</b>  <b>Строевые упр.</b> Построение в шеренгу Повороты на месте Ходьба обычная в чередовании с ходьбой по наклонной доске Ходьба на носках руки вверх. Чередование бега с прыжком до цели. . Бег по наклонной доске ,с остановкой по сигналу  <b>О.Р.У.</b> Со скакалкой  <b>Акробатические упражнения</b> . Перекат из седа. Кувырок вперед из упора присев.  <b>Позы хатка-йоги.</b> «. « Бриллиант»  <b>Подвижная игра.</b> «Путаница»  <b>Релаксация.</b> Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	<b>Май</b>	<p><i>3 неделя</i></p> <p><b>5 занятие</b> ««Перелетные птицы» Строевые упр. Построение в шеренгу . Ходьба на носках, пятках Ходьба на внешней стороне стопы Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. Бег с высоким подниманием прямых ног. О.Р.У . с обручами» Акробатические упражнения «Полушпагат» поперечный ,продольный с обручами в руках. Позы хатка-йоги. « Орла» Подвижная игра«Птички в гнездышках»» Релаксация. Дыхательные упражнения «Гуси»</p>
6.		<p><b>6 занятие</b> « Путешествие в страну мячей» Строевые упр Построение в шеренгу размыкание, смыкание. Повороты на месте. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, руки на пояс, за спину.Бег противоходом. Боковой голоп. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. О.Р.У С мячом -ежом Акробатические упражнения Равновесие из о.с. Выпад. Высокие прыжки вверх без пригибания с остановкой после прыжка. Позы хатка-йоги. «Дерево» Подвижная игра. «Найди и промолчи» (мяч) Релаксация. Дыхательные упражнения «Надуваем воздушный шар»</p>
7.		<p><i>4 неделя</i></p> <p><b>7 занятие</b>«Волшебный лес» Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба обычная в чередовании с ходьбой :по диагонали зала, перекрестной, в полуприсяде. Бег в колонне в чередовании с бегом в рассыпную ,высоко поднимая колени, с захлестом голиной. О.Р.У С гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Высокое равновесие. Парные перекаты вправо, влево, спиной друг другу Поза хатка-йоги. «Кривое дерево» Подвижная игра. «Лесная фигура на месте замри» Релаксация. Дыхательные упражнения «Ежик»</p>
8.		<p><b>8 занятие</b> ««Морское путешествие» Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание О.Р.У. На гимнастической стенке№1 Акробатические упражнения. Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуты, грудью коснуться колен) «Угол».(на стенке) <b>Позы хатка-йоги «Рыбы»</b> Подвижная игра. «Пожиратель рыб» Релаксация. Дыхательные упражнения «Трубач»</p>

**Календарно - учебный график освоения дополнительной  
общеразвивающей программы «Маленький акробат»  
На 2024-2025 учебный год  
2-ой год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма проведения	Кол-ичество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	03.09.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Вот как мы умеем»	Спортивный зал	наблюдение
		06.09.24	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Спортивные ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		10.09.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Будь внимательным»	Спортивный зал	наблюдение
		13.09.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	« В походе»	Спортивный зал	наблюдение
		18.09.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Птичьи новости»	Спортивный зал	наблюдение
		20.09.24	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Осенние фантазии »	Спортивный зал	наблюдение
		24.09.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Волшебники»	Спортивный зал	наблюдение
		27.09.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Смельчаки»	Спортивный зал	наблюдение
2.	Октябрь	01.10.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Спортивная мозаика»	Спортивный зал	наблюдение
		04.10.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка в парах»	Спортивный зал	наблюдение
		08.10.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Спасатели на учениях»	Спортивный зал	наблюдение
		11.10.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мы веселые ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		15.10.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка с мячом»	Спортивный зал	наблюдение
		18..10.24	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка с мячом»	Спортивный зал	наблюдение
		22.10.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	« Тренировка со скакалкой»	Спортивный зал	наблюдение

		25.10.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Будь внимательным»	Спортивный зал	Наблюдение
3.	Ноябрь	01.11.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Зимнее царство»	Спортивный зал	наблюдение
		05.11.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Чудесные превращения»	Спортивный зал	наблюдение
		08.11.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка со стулом»	Спортивный зал	наблюдение
		12.11.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Проказы матушки зимы»	Спортивный зал	наблюдение
		15.11.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«За нами повторяй»	Спортивный зал	наблюдение
		19.11.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		22.11.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Мы юные акробаты»	Спортивный зал	наблюдение
		26.11.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«За нами повторяй»	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Декабрь	03.12.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мы попали в зимний лес»	Спортивный зал	наблюдение
		06.12.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Круговая тренировка»	Спортивный зал	наблюдение
		10.12.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Фантазеры»	Спортивный зал	наблюдение
		13.12.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка в тройках»	Спортивный зал	наблюдение
		17.12.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Смелые ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		20.12.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Кто выше?»	Спортивный зал	наблюдение
		24.12.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Товарищи»	Спортивный зал	наблюдение
		27.12.24.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Палочка выручалочка»	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Январь	10.01.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	наблюдение
		14.01.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Плечом к плечу»	Спортивный зал	наблюдение
		17.01.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Самые умелые»	Спортивный зал	наблюдение
		21.01.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Посмотрите на ребят»	Спортивный зал	наблюдение

		24.01.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Прыгуны»	Спортивный зал	наблюдение
		26.01.25	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Научи друга друга»	Спортивный зал	наблюдение
		28.01.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Наша армия»	Спортивный зал	наблюдение
		31.01.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Сильные ребята»	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Февраль.	04.02.25	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«А ну –ка мальчики»	Спортивный зал	наблюдение
		07.02.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«А ну –ка девочки»	Спортивный зал	наблюдение
		11.02.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Весенние фантазии»	Спортивный зал	наблюдение
		14.02.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«« Здравствуй весна»	Спортивный зал	наблюдение
		18.02.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Самые быстрые из нас»	Спортивный зал	наблюдение
		21.02.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Круговая тренировка»	Спортивный зал	наблюдение
		25.02.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Ровным кругом друг за другом»	Спортивный зал	наблюдение
		28.02.25	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Воздушные акробаты»	Спортивный зал	наблюдение
7.	Март	04.03.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал	наблюдение
		07.03.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка с мячом»	Спортивный зал	наблюдение
		11.03.25	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Космонавтом стать хочу»	Спортивный зал	наблюдение
		14.03.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка в парах»	Спортивный зал	наблюдение
		18.03.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Ералаш»	Спортивный зал	наблюдение
		21.03.25.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Научи друга друга»	Спортивный зал	наблюдение
		25.03.25.	17.30-	Подгрупповая	1	«Веселые	Спортивный зал	наблюдение



		18.00	повая		прыгуны»		ние
		28.03.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«У кого лучше получиться»	Спортивный зал Наблюдение
8.	Апрель	01.04.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«На лесной полянке»	Спортивный зал наблюдение
		05.04.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	« «Ловкие и сильные»	Спортивный зал наблюдение
		0.8.04.25	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«Зоопарк»	Спортивный зал наблюдение
		11.04.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«Птичий гам»	Спортивный зал наблюдение
		15.04.25	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«Озорные гномы»	Спортивный зал наблюдение
		18.04.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	««Детские забавы»	Спортивный зал наблюдение
		22.04.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	Перебежки»	Спортивный зал наблюдение
		25.04.25	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«Выступление на выпускном вечере.»	Спортивный зал наблюдение
9.	Май.	02.05.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«Ерамаш».	Спортивный зал наблюдение
		06.05.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал наблюдение
		09.05.25	17.30-18.00	Подгруп повая	1	««Вместе веселее»	Спортивный зал наблюдение
		13.05.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«Путаница»	Спортивный зал наблюдение
		20.05.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	««Перелетные птицы»	Спортивный зал наблюдение
		22.05.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	« Путешествие в страну мячей»	Спортивный зал наблюдение
		27.05.25	17.30-18.00	Подгруп повая	1	«Волшебный лес»	Спортивный зал наблюдение
		30.05.25.	17.30-18.00	Подгруп повая	1	««Морское путешествие»	Спортивный зал наблюдение

## **Методическое обеспечение и условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат» необходимы:

- Помещение для проведения занятий – спортивный зал

- Образовательное пространство должно быть оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

- оснащение должно обеспечивать двигательную активность всех воспитанников, развитие у них крупной и мелкой моторики

- соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурный инвентарь, оборудование должно быть ярким, привлекательным, отвечать санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации.

- Иллюстративный материал, согласно содержанию программы.

### **Методы и приемы используемые на занятиях.**

- Подражание образцу исполнения
- Показ
- Словесные указания и поощрения
- Помощь
- Игровые методы
- Развивающие вопросы
- Выполнение пирамид
- Парные и групповые упражнения
- Проблемные ситуации
- Музыкальное сопровождение.

### **Материально-технические условия.**

- Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат» необходимы:
  - 1. Помещение для проведения занятий – спортивный зал.
  - 2. Детская мебель в соответствии с требованиями СанПиНа.

- 3. Спортивный инвентарь.
- 4. Диски с музыкой для релоксации.

### **Требования к педагогическим работникам.**

К работе по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат» допускаются педагоги, имеющие педагогическое образование, прошедшие инструктаж по охране жизни и здоровья детей, имеющие медицинское заключение о допуске к работе с детьми дошкольного возраста.

Педагог обязан знать основы детской дошкольной педагогики, возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, владеть методами и приемами, позволяющие реализовать задачи, поставленные в данной программе.

### **Особенности организации педагогической диагностики.**

1. Цель проведения диагностического обследования:

-выявить уровень сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста ;

2.Общий характер диагностического обследования: естественно-педагогический.

3.Для анализа процесса и результатов физических качеств у детей старшего дошкольного возраста разработана система показателей, сведенная в таблицу для удобства фиксации наблюдений диагностического обследования.

## Критерии

А) В сентябре

Р1 — исходный количественный результат,

К1 — качественная оценка проведенного теста в начале года,

Х1 — средний результат группы

. Б) В мае:

Р2 — конечный количественный результат

, К2 — качественная оценка проведенного теста в конце года,

Х2 — средний результат группы. Технологическая карта проведения игровых тестов для детей дошкольного возраста

п/п	Тестируемый показатель	Тестируемое задание	Название теста
1.	Скорость	челночный бег 3x10 м	«Помоги бельчатам заготовить шишки на зиму»
2.	Прыгучесть	прыжок в длину с места	«Кенгуру»
3.	Меткость	метание на дальность правой (левой) рукой	«Тайное послание»
4.	Мышечная сила	метание мяча весом 1 кг	«Силачи»
5.	Выносливость	бег на выносливость	«Леопард»
6.	Умение самостоятельно действовать с предметами	упражнения с физкультурным инвентарем	«Что помню, то и делаю»
7.	Знание подвижных	беседа	«Давай поиграем!»

	игр и умение их организовать (для детей старшего дошкольного возраста)		
--	--	--	--

### Описание игровых тестов

#### Игровой тест «Помоги бельчатам заготовиться шишками на зиму»

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой ставится куб, стул и т.п. Ребенок стоит на линии старта с одним кубиком в руках. Ребенку предлагается бегом перенести этот кубик на другую сторону, положить его на куб, вернуться обратно, взять второй кубик, отнести его и положить рядом с первым. Таким образом ребенок пробегает 30 м. Педагог дает установку: «Сыграем в игру “Помоги бельчатам заготовиться шишками на зиму”. Нужно перенести как можно быстрее «шишки» — кубики». Отмечается количественный результат: время в секундах, и дается качественная оценка техники бега.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст): 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60–70°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным выпрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

#### Игровой тест «Кенгуру»

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4x4 м. Глубина ямы 40–50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания. Ребенку предлагается встать на опорную доску (к обозначенной черте), прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат — расстояние, измеряется в см, также проводится качественная оценка техники прыжка в длину с места.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст): 1. И.п.: узкая стойка, ноги врозь. 2. Замах: руки вперед, подъем на носки, затем — назад с

активным полуприседанием и опусканием на всю стопу. 3. Толчок: двумя ногами одновременно с резким махом руками вперед-вверх. 4. Полет: туловище согнуто, вынос ног вперед. 5. Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед-в стороны, равновесие сохранено.

#### Игровой тест «Тайное послание»

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г для детей второй младшей и средней групп, 200–250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания (для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, левой — зеленого).

Качественная оценка (старший дошкольный возраст): 1. И.п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком внизу, туловище повернуто в сторону броска. 2. Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед-вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка. 3. Замах: рука проносится вниз-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище отклоняется назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая ставится на пятку, левая рука выносится вперед — «положение натянутого лука». 4. Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы резким маховым движением кистью и совершает бросок. 5. Сохранение равновесия, правая нога приставляется к левой.

#### Игровой тест «Силачи»

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 1–10 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берется

мяч весом 1 кг. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за головы как можно дальше. Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется. Количественный результат записывается в см, также проводится качественная оценка техники метания.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст): 1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за головой. 2. Прогибает спину — «положение натянутого лука». 3. Бросок: выпрямляет резко руки, бросает мяч вперед-вверх. 4. Сохранение равновесия.

#### Игровой тест «Леопард»

Бег на выносливость проводится с группой детей 4–5 человек. Ребенок бежит в удобном для себя темпе (умеренном). Он бежит до тех пор, пока не отказывается бежать дальше и не переходит на ходьбу. Дети младшего и среднего возраста бегут за лидером (инструктором по физкультуре, воспитателем), а дети старшего дошкольного возраста самостоятельно. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном и том же месте. Фиксируется расстояние (количественный результат), а также дается качественная оценка бега.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст): 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног небольшое. 3. Шаг короткий. 4. Движения рук, согнутых в локтях и находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи слегка расслаблены.

#### Игровой тест «Что помню, то и делаю»

Старший дошкольный возраст. Группе детей (5–8 человек) в течение 10–15 мин предлагается самостоятельно выполнять двигательные действия, используя физкультурный инвентарь и пособия, находящиеся в зале: (мячи разных размеров, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, длинная веревка, короткая скакалка, дуги и т.п.). Оценка: 4 балла. Выполняет действия на высоком техническом уровне, действует разнообразно, умеет объединяться с партнерами, вносит в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов). 3 балла. Выполняет действия в полном соответствии с Программой на высоком уровне, умеет объединяться. 2 балла. Выполняет действия в соответствии с Программой на 60%, владеет техникой. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл. Выполняет действия не в полном объеме Программы, техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

#### Игровой тест «Давай поиграем!»

Педагог спрашивает у двух ребят, какие подвижные игры они знают, в какие они играли на занятиях по физкультуре, на прогулке. Каждый ребенок рассказывает считалку для выбора водящего. Каждый ребенок рассказывает правила одной игры (по выбору педагога). Воспитатель определяет, может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками. Оценка: 4 балла. Ребенок знает 2–3 подвижные игры (знание выбора водящего – считалка), может рассказать правила игры, которую предлагает педагог, и умеет организовать ее со сверстниками (определяет воспитатель). 3 балла. Знает 1–2 подвижные игры, (знание выбора водящего – считалка), но затрудняется в самостоятельной их организации. 2 балла. Знает не более одной подвижной игры (не имеет знания выбора водящего), но организует ее только с частичной помощью взрослого. 1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовать.

#### Результаты диагностики ИФРР

Для оценки уровня ИФРР используется комплексная характеристика, основанная на динамике собственных результатов ребенка и системе 4-балльной оценки: низкий, средний, норма (оптимальный), высокий уровень. Уровень определяется после повторной диагностики физических качеств и двигательных навыков (в мае) и отражает темпы их прироста для каждого ребенка индивидуально.

Условные сравнительные данные по уровню ИФРР От 3,5 до 4 баллов — высокий уровень ИФРР (как развития физических качеств, двигательных навыков, так и самостоятельной деятельности). От 2,4 до 3,4 балла — норма (оптимальный) уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии одного из отдельных компонентов. От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов блоков. Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными проблемами в развитии всех составных компонентов.





**Информационное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат»**

1. Групповые акробатические упражнения. Ш. З. Гусак, 1985г.
2. Акробатическая подготовка гимнастов. Е.Г. Соколов, 1988г.
3. Программа для внеклассной работы. Сборник 15,16, 1980г.
4. Хатха –йога для детей. Л.И. Латюнина, 1993г.
5. Журнал «Дошкольное воспитание» №2 1997 г. Работаем по программе старт
6. Физическая культура дошкольника. Л.Д. Глазырина, 1999г
7. Оценка физического и нервно-психологического развития детей раннего и дошкольного возраста. Н.А. Ноткина, 1998г.
8. Воспитание правильного дыхания у детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. Г Новгород 1995г.
9. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. М.А. Рунова ,2002г.