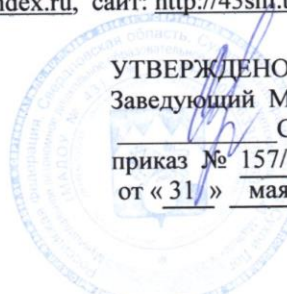


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 43 «Малыш»  
624804, Свердловская область, г. Сухой Лог, ул. Белинского 18а, 8(34373) 4-53-56,  
e-mail: [malis43-sl@yandex.ru](mailto:malis43-sl@yandex.ru), сайт: <http://43shl.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол № 4  
от « 31 » мая 2022г.



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ № 43  
С.В. Семухина  
приказ № 157/1  
от « 31 » мая 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Юные атлеты»**  
Направленность: физкультурно-спортивной (для детей 5-7(8) лет)  
Срок обучения – 1 год

СОГЛАСОВАНО  
Советом МАДОУ № 43  
протокол № 29  
от « 31 » мая 2022г.

Сухой Лог  
2022

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>СОДЕРЖАНИЕ</b>                                                                                                  | <b>Стр.</b> |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>I.</b>        | <b>Целевой раздел</b>                                                                                              | <b>3</b>    |
| <b>1.1.</b>      | Пояснительная записка                                                                                              | 3           |
| <b>1.1.1</b>     | Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы                                                             | 3           |
| <b>1.1.2</b>     | Принципы и подходы к реализации дополнительной общеразвивающей программы                                           | 4           |
| <b>1.1.3</b>     | Значимые характеристики особенностей развития физической сферы детей старшего дошкольного возраста                 | 5           |
| <b>1.2</b>       | Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы                                           | 8           |
| <b>II.</b>       | <b>Содержательный раздел</b>                                                                                       | <b>8</b>    |
| <b>2.1</b>       | Описание образовательной деятельности по реализации дополнительной общеразвивающей программы                       | 8           |
| <b>2.2</b>       | Описание форм, способов, методов и средств реализации дополнительной образовательной программы                     | 10          |
| <b>2.3</b>       | Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников по реализации дополнительной общеразвивающей программы | 12          |
| <b>III.</b>      | <b>Организационный раздел</b>                                                                                      | <b>14</b>   |
| <b>3.1</b>       | Описание материально-технического обеспечения реализации дополнительной общеразвивающей программы                  | 14          |
| <b>3.2</b>       | Описание обеспеченности методическими материалами дополнительной общеразвивающей программы                         | 17          |
| <b>3.3</b>       | Учебный план. Расписание занятий секции. Содержание занятий.                                                       | 18          |
| <b>3.4</b>       | Педагогическая диагностика освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы                                | 64          |
| <b>3.5</b>       | Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы                                               | 66          |

# **I. Целевой раздел**

## **1.1 Пояснительная записка**

В Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 43 «Малыш» (далее - ДООУ), реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Юные атлеты» для детей 6 -7(8) -го года жизни (далее - программа).

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно - сосудистой систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно – сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

### **1.1.1 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы**

**Цель дополнительной общеразвивающей программы** – формирование и развитие у ребенка позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья, развитие физической культуры, активных двигательных способностей.

**Задачи:**

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путем интенсивной двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворить естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

### **1.1.2 Принципы и подходы к реализации дополнительной образовательной программы**

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы.

#### **Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС:**

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

#### **Основные принципы дошкольного образования:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДООУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки, за счет увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);
- тренажеры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

### **1.1.3 Значимые характеристики особенностей развития физической сферы детей старшего дошкольного возраста**

В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, занятия с использованием тренажеров могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

#### **Возрастные особенности развития физической сферы детей 5-6 лет.**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых. Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка

развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров. Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания.

### **Возрастные особенности развития физической сферы детей 6-7 лет.**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания. В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

## **1.2 Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Предполагаемые результаты реализации программы:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления в т.ч. на тренажерах;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Описание образовательной деятельности по реализации программы**

Содержание программы включает пять блоков. Деление на блоки

обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них.

Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей знакомят с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем совершенствуют навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии закрепляют выполнение всего комплекса упражнений.

Все упражнения на тренажерах инструктор показывает всем детям в начале занятия. Затем, дети делятся на малые подгруппы (по 3 ребенка). Это обусловлено тем, что в детском саду, как правило, нет в наличии тренажеров одного вида по количеству детей в группе.

Упражнения на тренажерах постепенно усложняются:

- на велотренажерах изменяется натяжение педалей;
- на батуте – от простых прыжков до прыжков с поворотом вокруг своей оси;
- с набивным мячом, эспандером, роллером, на шведской стенке используются различные исходные положения и более сложные двигательные задания.

К усложнениям можно отнести и увеличение длительности выполнения упражнений – начиная с 1 минуты и доводя до 2 мин. Как вариант усложнения на стадии совершенствования движения предлагается выполнение упражнения одновременно на пяти и более тренажерах.

Последние занятия каждого блока – это своеобразное контрольно-учетное занятие, позволяющее определить уровень овладения дошкольниками навыками и умениями работы на тренажерах, а также проанализировать степень усвоения программного материала по развитию движения.

**Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа.**

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того,

чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

**На втором этапе** упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

**На третьем этапе** происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

**Вводная часть** – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

**Основная часть** включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений целесообразно проводить с предметами: набивными мячами, фитболами, роллерами, на степе. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, **заключительной части** занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

## **2.2 Описание форм, методов и средств реализации программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Формы работы</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;</li><li>- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;</li><li>- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;</li><li>- подвижные игры народов Урала;</li><li>- элементы спортивных игр;</li></ul> <p>занятие<br/>беседа<br/>рассказ<br/>рассматривание.<br/>спортивные и физкультурные досуги<br/>спортивные состязания<br/>проектная деятельность<br/>проблемная ситуация</p> |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Методы приемы</b> | <b>Наглядный:</b><br><b>Наглядно-зрительные приемы</b> (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)<br><b>Наглядно-слуховые приемы</b> (музыка, песни)<br><b>Тактильно-мышечные приемы</b> (непосредственная помощь воспитателя)<br><b>Словесный :</b><br>Объяснения, пояснения, указания;<br>Подача команд, распоряжений, сигналов;<br>Вопросы к детям;<br>Образный сюжетный рассказ, беседа;<br>Словесная инструкция.<br><b>Практический</b><br>Повторение упражнений без изменения и с изменениями<br>Проведение упражнений в игровой форме;<br>Проведение упражнений в соревновательной форме |
| <b>Средства</b>      | Двигательная активность, занятия физкультурой<br>Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)<br>Психогигиенические факторы (гигиена сна, питание, занятия)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**В дошкольном возрасте педагогами в ходе реализации дополнительной образовательной программы обеспечивается:**

- помощь детям в освоении соответствующих их возможностям игровым действиям, побуждение брать на себя игровые роли, организация сюжетных игр с несколькими детьми;
- поддержка интереса к окружающим людям (взрослым, детям), желание расширить круг общения;
- поддержка желания понять эмоциональные состояния людей, причины, вызвавшие эти состояния в естественно возникающих в группе ситуациях;
- поддержка стремления высказывать суждения по поводу своих интересов, предпочтений, вкусов; высказывать свое несогласие делать то, что он считает неправильным;
- поощрение готовности ребенка научить других тому, что умеет сам;
- поощрение переноса освоенных действий и навыков на другой материал, в другие условия;
- поощрение использования в игре предметов-заместителей.

Итак, для инициативной личности характерно:

- произвольность поведения;
- самостоятельность;
- развитая эмоционально волевая сфера;
- инициатива в различных видах деятельности;
- стремление к самореализации;
- общительность;

- творческий подход к деятельности;
- высокий уровень умственных способностей;
- познавательная активность.

### **2.3 Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения по реализации дополнительной образовательной программы заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу физического воспитания ребёнка;
- открытость работы по реализации дополнительной образовательной программы для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход в вопросах физического развития и оздоровления детей к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов за реализацию и освоение детьми дополнительной образовательной программы.

На сегодняшний день в ДООУ осуществляется интеграция дополнительной и основной образовательной программы дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с будущими родителями.

#### **Задачи:**

- 1) изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной двигательной деятельности в детском саду и семье по реализации дополнительной образовательной программы;
- 2) знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом физического воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями по реализации дополнительной образовательной программы;
- 3) информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении задач данной дополнительной образовательной программы;
- 4) создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми в ходе физического воспитания, реализации дополнительной образовательной программы;
- 5) привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду;

б) поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

**Система взаимодействия с родителями по реализации дополнительной образовательной программы включает:**

- ознакомление родителей с результатами реализации дополнительной образовательной программы на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в реализации дополнительной образовательной программы;
- ознакомление родителей с содержанием работы по реализации , дополнительной образовательной программы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, по реализации дополнительной образовательной программы в разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и физического развития ребенка в разных видах двигательной детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых физкультурных занятиях, мероприятиях.

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Описание материально-технического обеспечения реализации дополнительной образовательной программы

Развивающая предметно-пространственная среда реализации дополнительной образовательной программы учитывает климатические условия в которых осуществляется реализация дополнительной образовательной программы; учитывает возрастные особенности детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации дополнительной образовательной программы.

#### Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

| Вид помещения, пространства            | Основное предназначение                                                                                                                     | Тип оборудования             | Наименование                                    | Количество |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|------------|
| <b>Предметно-развивающая среда ДОУ</b> |                                                                                                                                             |                              |                                                 |            |
| Спортивный зал                         | Непрерывная образовательная деятельность<br>Досуговые мероприятия,<br>Праздники<br>Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей | Для ходьбы, бега, равновесия | Скамейка гимнастическая на металлических ножках | 2 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Скамейка гимнастическая                         | 1 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Массажная дорожка                               | 2 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Тренажер «Бегущий по волнам»                    | 1 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Доска ребристая                                 | 6 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Дорожка «следочки» без поролона                 | 2 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Тренажер «Беговая дорожка»                      | 1 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Велотренажер                                    | 1 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Дорожка «Шагайка»                               | 5 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Лесенка балансир                                | 2 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Ведро-ходули                                    | 14 шт.     |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Гимнастический канат                            | 1 шт.      |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Конус сигнальный с отверстием                   | 13 шт.     |
|                                        |                                                                                                                                             |                              | Разметочная фишка                               | 10 шт.     |

|  |  |                                |                                     |           |
|--|--|--------------------------------|-------------------------------------|-----------|
|  |  |                                | Разметчик для спортивных игр        | 2 шт.     |
|  |  | Для прыжков                    | Батут с держателем                  | 2 шт.     |
|  |  |                                | Мат без аппликации                  | 7 шт.     |
|  |  |                                | Мат спортивный                      | 2 шт.     |
|  |  |                                | Скакалка детская                    | 80 шт.    |
|  |  |                                | Мягкие модули (брус покатый)        | 8 шт.     |
|  |  |                                | Маты гимнастические 2-секционный    | 2 шт.     |
|  |  |                                | Мяч Хопп                            | 12 шт.    |
|  |  |                                | Мяч прыгун                          | 11 шт.    |
|  |  | Для катания, метания, ловли    | Мяч надувной цветной                | 3 шт.     |
|  |  |                                | Мешочки для метания 400-200-150 гр. | по 30 шт. |
|  |  |                                | Медицинбол 1 кг (набивной)          | 14 шт.    |
|  |  |                                | Мячи резиновый большой              | 50 шт.    |
|  |  |                                | Мяч резиновый средний               | 53 шт.    |
|  |  |                                | Мобильная баскетбольная стойка      | 2 шт.     |
|  |  | Для ползания и лазания         | Шведская стенка                     | 4 шт.     |
|  |  |                                | Спортивный комплекс ДСК «Лидер»     | 2 шт.     |
|  |  |                                | Спортивный комплекс «Лидер»         | 1 шт.     |
|  |  |                                | Спортивный комплекс «Геркулес»      | 1 шт.     |
|  |  |                                | Дуга для подлезания металлическая   | 9 шт.     |
|  |  |                                | Модуль фигурный                     | 3 шт.     |
|  |  |                                | Мягкий модуль «Кольцо»              | 1 шт.     |
|  |  |                                | Дорожка для подлезания «Радуга»     | 1 шт.     |
|  |  | Для общеразвивающих упражнений | Флажки                              | 67 шт.    |
|  |  |                                | Кубики                              | 84 шт.    |
|  |  |                                | Лента гимнастическая                | 50 шт.    |
|  |  |                                | Гантели большие                     | 2 шт.     |
|  |  |                                | Гимнастические палки                | 144 шт.   |
|  |  |                                | Гантели (0,5кг)                     | 70 шт.    |
|  |  |                                | Кегли                               | 30 шт.    |
|  |  |                                | Валик массажный                     | 10 шт.    |
|  |  |                                | Обручи пластиковые разного размера  | 117шт.    |
|  |  |                                | Мягкие коврики маленькие            | 26 шт.    |
|  |  |                                | Мягкие коврики                      | 25 шт.    |
|  |  | Нетрадицион                    | Змей Егорка                         | 1 шт.     |

|                        |                                                                                                                       |                                  |                                    |        |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------|
|                        |                                                                                                                       | ное<br>оборудование              | Кольца плоские (для прыжков)       | 10 шт. |
| Тренажерный зал        | Организованная образовательная деятельность                                                                           |                                  | Сухой бассейн                      | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Силовой тренажер                   | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Тренажер «Гребля»                  | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Батут с держателем                 | 2 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Тренажер «Бегущий по волнам»       | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Тренажер «Наездник»                | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Велотренажер                       | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Беговая дорожка                    | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Диск здоровья                      | 2 шт.  |
| Футбольное поле        | Организованная образовательная деятельность, тренировочные занятия<br>Досуговые мероприятия                           |                                  | Футбольные ворота                  | 4 шт.  |
| Физкультурная площадка | Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники | Оборудование для спортивных игр: | Щит –мишень баскетбольный          | 2 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Бум разновысотный                  | 2 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Стойки для натягивания сетки сетки | 2 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Гимнастическая стенка 5 секционная | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Ворота для подлезания              | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Тренажер барьер                    | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Пеньки 10 шт.                      | 2 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Башня                              | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Тренажер - мостик                  | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Лабиринт                           | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Лестница гимнастическая «Петушок»  | 1 шт.  |
|                        |                                                                                                                       |                                  | Спорткомплекс «Атлетик»            | 1 шт.  |

### 3.2 Описание обеспеченности методическими материалами дополнительной общеразвивающей программы.

| № п/п | Наименование методической литературы                                                                                                                                                         | Вид образовательного и информационного ресурса (печатный / электронный)<br>Количество |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 120 с. | печатный - 1                                                                          |
| 2     | Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий-2003», 2010. – 120 с.                                                                             | печатный - 1                                                                          |
| 3     | Э.Я. Степаненкова Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика – синтез, 2009. – 64 с.                                                      | печатный - 1                                                                          |
| 4     | Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / Т.Э.Токаева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 126 с.                                                                         | печатный - 1                                                                          |
| 5     | Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми).                                                                 | печатный - 1                                                                          |
| 6     | Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).                                                                 | печатный - 1                                                                          |
| 7     | Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. -144 с. – (Растим детей здоровыми).                                               | печатный - 1                                                                          |
| 8     | Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012. -48 с.                                                         | печатный - 1                                                                          |
| 9     | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-синтез, 2014. – 144 с.                                                                   | печатный - 1                                                                          |
| 10    | Т.Е Харченко Спортивные праздники в детском саду. М.: ТЦ «Сфера», 2013 – 132 с.                                                                                                              | печатный - 1                                                                          |
| 11    | Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003»,                                                                                                    | печатный - 1                                                                          |

|    |                                                                                                                                                                                                                          |              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    | 2009. – 120 с.                                                                                                                                                                                                           |              |
| 12 | Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 112 с.                             | печатный - 1 |
| 13 | Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 112 с.                                     | печатный - 1 |
| 14 | Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. - Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с. | печатный - 1 |

### 3.3. Учебный план. Расписание занятий секции. Содержание занятий.

#### Календарный учебный график

| Дополнительная образовательная программа по выбору | Годовой цикл |       | Старшая группа №8 | Подготовительная группа №7 |
|----------------------------------------------------|--------------|-------|-------------------|----------------------------|
|                                                    |              |       | НОД (мин.)        | НОД (мин.)                 |
| физкультурно-спортивной направленности             |              |       |                   |                            |
| <b>«ЮНЫЕ АТЛЕТЫ»</b><br>(для детей 5-7(8) лет)     | Сентябрь     | I     | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | II    | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | 2 нед | 2/60              | 2/60                       |
|                                                    | октябрь      | I     | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | II    | 1(30)             | 1(30)                      |
|                                                    |              | III   | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | IV    | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | 4 нед | 4/120             | 4/120                      |
|                                                    | Ноябрь       | I     | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | II    | 1(30)             | 1(30)                      |
|                                                    |              | III   | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | IV    | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | 4 нед | 4/120             | 4/120                      |
|                                                    | декабрь      | I     | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | II    | 1(30)             | 1(30)                      |
|                                                    |              | III   | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | IV    | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | 4 нед | 4/120             | 4/120                      |
|                                                    | январь       | I     | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | II    | 1(30)             | 1(30)                      |
|                                                    |              | III   | 1 (30)            | 1 (30)                     |
|                                                    |              | 3 нед | 3/190             | 3/190                      |

|  |         |      |        |        |
|--|---------|------|--------|--------|
|  | февраль | I    | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | II   | 1(30)  | 1(30)  |
|  |         | III  | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | IV   | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | 4нед | 4/120  | 4/120  |
|  | март    | I    | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | II   | 1(30)  | 1(30)  |
|  |         | III  | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | IV   | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | 4нед | 4/120  | 4/120  |
|  | апрель  | I    | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | II   | 1(30)  | 1(30)  |
|  |         | III  | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | IV   | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | 4нед | 4/120  | 4/120  |
|  | май     | I    | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | II   | 1(30)  | 1(30)  |
|  |         | III  | 1 (30) | 1 (30) |
|  |         | 3нед | 3/190  | 3/190  |
|  | Итого:  |      | 33     | 33     |

**Форма** - секция для детей старшего дошкольного возраста 5-7(8)лет.

**Срок обучения** –1год. Группа по составу - смешанная по возрасту.

**Количество часов в неделю** (в мин.)- 25/30 мин.

**Общее количество занятий в год** - 32 часа (в т.ч. диагностические), с периодичностью проведения 1 раз в неделю. Количество содержательных блоков программы – 5

### Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «ЮНЫЕ АТЛЕТЫ» (для детей 5-7(8) лет)

| №<br>п/п | Содержание                 | Кол-во часов<br>в год | Примечание                                                          |
|----------|----------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Разминка                   | 4.10                  | Включает подготовительные упражнения                                |
| 2.       | Общеразвивающие упражнения | 7                     |                                                                     |
| 3.       | Релаксационные упражнения  | 4.30                  | Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия |
| 4.       | Стретчинг                  | 5.30                  |                                                                     |
| 5.       | Подвижные игры             | 3.30                  |                                                                     |
| 5.1      | Работа на тренажерах       | 7.20                  |                                                                     |
| 5.2      | Велотренажер               | 0.40                  |                                                                     |
| 5.3      | Батут                      | 0.40                  |                                                                     |
| 5.4      | Беговая дорожка            | 0.40                  |                                                                     |
| 5.5      | Тренажер «Наездник»        | 0.40                  |                                                                     |

|                     |                              |           |  |
|---------------------|------------------------------|-----------|--|
| 5.6                 | Тренажер «Бегущий по волнам» | 0.40      |  |
| 5.7                 | Тренажер силовой             | 0.40      |  |
| 5.8                 | Тренажер гребля              | 0.40      |  |
| 5.9                 | Сухой бассейн                | 0.40      |  |
| 5.10                | Резиновый эспандер           | 0.15      |  |
| 5.11                | Диск здоровья                | 0.15      |  |
| 5.12                | Скамейка                     | 0.15      |  |
| 5.13                | Лестница                     | 0.15      |  |
| 5.14                | Роллер                       | 0.15      |  |
| 5.15                | Фитбол                       | 0.15      |  |
| 5.16                | Ведро – ходули               | 0.15      |  |
| 5.17                | Медбол                       | 0.15      |  |
| <b>Всего часов:</b> |                              | <b>32</b> |  |

В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

В ходе организации образовательной деятельности педагог опирается на субъективный опыт ребенка, его интересы, склонности, устремления, индивидуально-значимые ценности, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым ребенком.

Ребенку предоставляется возможность максимально использовать свой собственный, уже имеющийся опыт, личностно-значимый для него, а не просто безоговорочно принимать («усваивать») все, что сообщает ему педагог. Педагог и ребенок выступают как равноправные партнеры, носители разнородного, но одинаково необходимого опыта. Основной замысел личностно-ориентированного общения состоит в том, чтобы раскрыть содержание индивидуального опыта в сфере физического развития ребенка, согласовать его с задаваемым и тем самым добиться личностного освоения нового содержания в направлении физического развития.

Конспекты занятий с использованием тренажеров, построены по вышеуказанным принципам. В конспектах не указаны программные задачи для каждого занятия, т.к. они практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

### **Задачи для каждого номера любого блока:**

#### **1-е занятие:**

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

#### **2-е занятие:**

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

#### **3-е занятие:**

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

#### **4-е занятие:**

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

## **Содержание занятий**

### **Блок № 1**

#### **Занятие № 1**

##### **Оборудование:**

- Обручи малого диаметра и гимнастические палки – по 6 шт.;
- Медболы – 8 шт.;
- Велотренажер, батут, беговая дорожка, резиновые эспандеры -3 шт.;
- Мячи – фитболы – по количеству детей.

##### **Ход занятия**

| <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Способ организации</b> | <b>Методические рекомендации</b>                                                                                                                                                  | <b>Дозировка</b>                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                                                                                   |                                                          |
| Ходьба:<br>- с перешагиванием через предметы, лежащие на полу;<br>- широким шагом из обруча в обруч;<br>- через палки приставным шагом боком;<br>- с высоким подниманием колен через набивные мячи.<br><br>Бег: на носках, мелким и широким шагом. | Поточный.                 | -предметы не задевать;<br><br>- руки на поясе, расстояние между обручами 20-30 см;<br>- руки в стороны, расстояние между палками 50-60 см;<br>- руки за головой, расстояние между | 1,5 мин.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>1,5 мин. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                         |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <p>Прыжки: перепрыгивая на двух ногах медболы.</p> <p>Дыхательное упражнение:<br/>1-2 – руки вверх, в стороны, потянуться (вдох);<br/>3-4 – руки вниз (выдох).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Фронтальный.         | <p>медболами 30-40 см;<br/>- руки на поясе.</p> <p>Выдерживать дистанцию, активно отталкиваться.<br/>Выполнять по полной амплитуде.</p> | <p>0,5 мин.</p> <p>4-5 раз.</p>                                 |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                         |                                                                 |
| <p><b>Комплекс фитбол – аэробики</b></p> <p>1. И.п. – сидя на фитболе, руки за головой.<br/>1-3 – руки вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки к плечам.<br/>1-3 – поворот туловища влево, вправо, руки в стороны на уровне плеч;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.И.п. – стоя лицом к фитболу, руки на поясе.<br/>1-3 – наклон вперед, ладони на фитбол;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>4.И.п – сидя на фитболе, руки внизу.<br/>1-3 – поднять правое, левое плечо вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> | Фронтальный.         | <p>Используется ритмичное музыкальное сопровождение.<br/>Спина прямая.</p> <p>Ноги не сгибать.</p> <p>Удерживать равновесие.</p>        | <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> |
| <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Велотренажер.</p> <p>2.Батут.<br/>а) подпрыгивать, руки свободно;<br/>б) прыжки вокруг своей оси.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.</p> <p>4.Медбол.<br/>И.п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди.<br/>1-3 – выпрямить руки вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.Упражнение с резиновым эспандером.<br/>И.п. – сидя на полу, ноги прямые, одну ручку эспандера накинуть на две ступни,</p>                                                                                      | Круговая тренировка. | <p>Натяжение педалей отсутствует.</p> <p>Медбол весом 1 кг.</p>                                                                         | <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                         |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>вторую держать двумя руками.<br/>1-3 – лечь на пол, потянуть эспандер двумя руками вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>Подвижная игра «Колдуны».<br/>Выбрать 2-3 водящих, которые бегая, стараются осалить всех игроков.<br/>Осаленные игроки, останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки выручают их касанием руки.</p> <p>Дыхательное упражнение «Поднимаем выше груз».<br/>И.п. – о.с., руки опущены вниз, сжаты в кулаки.<br/>1 – медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох;<br/>2 – и.п. – выдох.</p> | <p>Фронтальный.</p> <p>Фронтальный.</p> | <p>Возможен вариант, все осаленные игроки собираются в одном месте.</p> | <p>1 мин.</p> <p>3,5 мин.</p> <p>6-8 раз.</p> |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                         |                                                                         |                                               |
| <p>Игра малой подвижности «Фигура».<br/>Игроки строятся в круг. Водящий в центре круга. Под музыку, игроки двигаются произвольно по всему залу, по команде «Фигура» замирают и останавливаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравится ему больше, и меняется с ним местами.</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>Фронтальный</p>                      | <p>Как вариант: команда «Фигура (сидя, лежа)».</p>                      | <p>4-5 раз.</p>                               |

## Занятие № 2

### Оборудование:

- Стойки для прыжков в высоту;
- Мячи – фитболы, кольца и кегли – по количеству детей;
- Велотренажер, батут, беговая дорожка, медболы, резиновые эспандеры.

### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                          | Способ организации | Методические рекомендации                                                                                                           | Дозировка     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                     |               |
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонне по одному;</li> <li>- в полуприседе;</li> <li>- скрестным шагом боком;</li> </ul> | <p>Поточный.</p>   | <p>Руки в стороны, спина прямая.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки на поясе;</li> <li>- руки за головой.</li> </ul> | <p>1 мин.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег в колонне по одному:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с выбрасыванием прямых ног вперед;</li> <li>- с преодолением препятствий:</li> </ul> <p>Перепрыгивать мягкие модули высотой 20-25 см.</p> <p>Дыхательное упражнение:</p> <p>Вдох через нос; на выдохе произносить звук «а-а-а».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Фронтальный.                                    | <p>Спину не отклонять.</p> <p>Постепенно удлинять выдох.</p>                                                                                                                                               | <p>2 мин.</p> <p>4-5 раз.</p>                                                                                                |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                              |
| <p><b>Комплекс фитбол—аэробики</b></p> <p>1.И.п. – сидя на полу спиной к фитболу.<br/>1-3 – выпрямить ноги;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>2.И.п – стоя боком к фитболу.<br/>1-8 – 8 шагом вокруг фитбола вправо, поворот кругом;<br/>9-16 – 8 прыжков на двух ногах вокруг фитбола.</p> <p>3.И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе.<br/>1-3 – перекаат вперед, лежа на фитболе;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>4. Ходьба вокруг фитбола с выполнением хлопков над головой.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Велотренажер.</p> <p>2.Батут.<br/>а) подпрыгивать, руки свободно;<br/>б) прыжки вокруг своей оси.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.</p> <p>4.Медбол.<br/>И.п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди.<br/>1 – выпрямить руки вверх;<br/>3 – выпрямить руки вперед;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.Упражнение с резиновым эспандером.<br/>И.п. – сидя на полу, ноги прямые, одну ручку эспандера накинуть на две</p> | <p>Фронтальный.</p> <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Используется ритмичное музыкальное сопровождение. Фитбол придерживать руками.</p> <p>Закончить ходьбой.</p> <p>Опора на ладони и стопы.</p> <p>В обе стороны.</p> <p>Натяжение педалей отсутствует.</p> | <p>6-8 раз.</p> <p>3 серии.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.<br/>5-6 раз</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>ступни, вторую держать двумя руками.<br/>1-3 – леч на пол, потянуть эспандер двумя руками вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>Дыхательное упражнение «Воздушный шар».<br/>И.п. – лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.<br/>Сделать медленный, плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.<br/>Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет». В разных концах площадки стоят разноцветные кегли. Игроки плотно располагаются вокруг них, запоминая цвет своей кегли. На первый условный сигнал педагога, все дети разбегаются по площадке в рассыпную. На сигнал «Найди свой цвет!» каждый ребенок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю.</p> | <p>Фронтальный.</p> <p>Фронтальный.</p> | <p>В дальнейшем это упражнение можно выполнить из и.п. – стоя.</p> <p>Побеждают игроки команды, построившие правильный круг вокруг своей кегли, не задев ее.<br/>Игра повторяется с другим водящим.</p> | <p>1,5 мин.</p> <p>4-5 раз.</p> <p>2-3 раза.</p> |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                  |
| <p>Игра малой подвижности «Затейники».<br/>Выбирается водящий - затейник, который встает в центре круга. Дети взявшись за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:</p> <p style="padding-left: 40px;">Ровным кругом,<br/>Друг за другом<br/>Мы идем за шагом шаг.<br/>Стойте на месте!<br/>Дружно вместе<br/>Сделаем вот так..</p> <p>Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает любое движение, которое за ним повторяют все дети.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Фронтальный.</p>                     |                                                                                                                                                                                                         | <p>3-4 раза.</p>                                 |

### Занятие № 3

#### Оборудование:

- Мячи – фитболы, цилиндры и косынки – по количеству детей;
- Велотренажер, батут, беговая дорожка, медболы, резиновые эспандеры -3 шт.;

- Обручи малого диаметра – 3-4 шт.

### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Способ организации | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дозировка                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                 |
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекатом с пятки на носок;</li> <li>- с остановкой по сигналу;</li> <li>- с поворотом-прыжком на 180 гр. по сигналу.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонне по одному;</li> <li>- «змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения;</li> <li>- широким прыжковым шагом;</li> <li>- приставным голопом с поворотом на 90 гр. по сигналу.</li> </ul> <p>Дыхательное упражнение «Паровозик». Входить делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать «чух-чух-чух».</p> | Поточный.          | <p>Руки на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка – руки в стороны;</li> <li>- после прыжка продолжать движение в обратном направлении.</li> </ul> <p>По команде замедлять или ускорять темп движения, помогая активными взмахами рук.</p> <p>На четыре шага – вдох,<br/>На четыре шага – выдох.</p> | <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>7-8 раз.</p>                     |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                 |
| <b>Комплекс фитбол – аэробики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Фронтальный.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                 |
| <p>1. И.п. – сидя на фитболе, руки за головой.<br/>1-3 – руки вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки к плечам.<br/>1-3 – поворот туловища влево, вправо, руки в стороны на уровне плеч;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – стоя лицом к фитболу, руки на поясе.<br/>1-3 – наклон вперед, ладони на фитбол;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – сидя на фитболе, руки внизу.<br/>1-3 – поднять правое, левое плечо вверх;<br/>2-4 – и.п.</p>                                                                                                                           |                    | <p>Спина прямая.</p> <p>Руки отводить в стороны, на уровне плеча.</p> <p>Выполнять наклон, не сгибая колени.</p> <p>Удерживать равновесие.</p>                                                                                                                                                                              | <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5.И.п. – сидя на полу спиной к фитболу.<br/>1-3 – выпрямить ноги;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>6.И.п – стоя боком к фитболу.<br/>1-8 – 8 шагом вокруг фитбола вправо, поворот кругом;<br/>9-16 – 8 прыжков на двух ногах вокруг фитбола.</p> <p>7.И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе.<br/>1-3 – перекаат вперед, лежа на фитболе;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>8.Ходьба вокруг фитбола с выполнением хлопков над головой.</p> <p style="text-align: center;"><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Велотренажер.</p> <p>2.Батут.<br/>а) подпрыгивать, руки свободно;<br/>б) прыжки вокруг своей оси.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.</p> <p>4.Медбол.<br/>И.п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди.<br/>1 – выпрямить руки вверх;<br/>3 – выпрямить руки вперед;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.Упражнение с резиновым эспандером.<br/>И.п. – сидя на полу, ноги прямые, одну ручку эспандера накинуть на две ступни, вторую держать двумя руками.<br/>1-3 – лечь на пол, потянуть эспандер двумя руками вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>Дыхательное упражнение «Надуем шарик» (смотри занятие №2).</p> <p>Эстафета с обручами.<br/>Дети строятся в 3-4 колонны у черты.<br/>Перед каждой колонной на расстоянии</p> | <p>Круговая тренировка.</p> <p>Фронтальный.</p> | <p>Фитбол поддерживать руками.</p> <p>Закончить ходьбой.</p> <p>Опора на ладони и стопы.</p> <p>В обе стороны</p> <p>Натяжение педалей отсутствует.<br/>Удерживать равновесие.</p> <p>Вес медбола 1 кг.</p> <p>Обратить внимание на движение живота. В дальнейшем это упражнение можно</p> | <p>6-8 раз</p> <p>3 серии</p> <p>6-8 раз.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>4-5 раз.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 12-15 см лежит обруч. По команде педагога дети, стоящими в колонне первыми, бегут к обручу, пролезают в него, кладут на место и бегут обратно. |             | выполнять из и.п. – стоя.<br>Подбегая к своей колонне, необходимо передать эстафету – коснуться ладони вытянутой руки впереди стоящего игрока. | 2-3 раза. |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                |           |
| Медленный бег.                                                                                                                                 | Фронтальный | Работать руками.                                                                                                                               | 1,5 мин.  |
| Ходьба.                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                | 0,5 мин.  |

### Занятие № 4

#### Оборудование:

- Мячи – фитболы, косынки – по количеству детей;
- Велотренажер, батут, беговая дорожка, медболы, резиновые эспандеры -3 шт.

#### Ход занятия

| Содержание                                                                                          | Способ организации        | Методические рекомендации                   | Дозировка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-----------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                |                           |                                             |           |
| Ходьба:<br>- на носках;<br>- высоко поднимая колени;<br>- перекатом с пятки на носок;<br>«змейкой». | Фронтальный.              | Следить за осанкой.<br>Менять положение рук | 1 мин.    |
| Бег:<br>- обычный;<br>- с захлестыванием голени.                                                    |                           |                                             | 1 мин.    |
| Прыжки:<br>- попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперед.                              |                           |                                             | 1 мин.    |
| Дыхательное упражнение «Пловец кролем».                                                             | В колонне друг за другом. | В ходьбе..                                  | 6-7 раз.  |
| <b>Основная часть</b>                                                                               |                           |                                             |           |
| <b>Комплекс фитбол – аэробики</b>                                                                   | Фронтальный.              |                                             |           |
| 1. И.п. – сидя на фитболе, руки за головой.<br>1-3 – руки вверх;<br>2-4 – и.п.                      |                           | Спина прямая.                               | 6-8 раз.  |
| 2. И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь,                                                              |                           | Руки отводить в                             | 6-8 раз.  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>руки к плечам.<br/>1-3 – поворот туловища влево, вправо, руки в стороны на уровне плеч;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.И.п. – стоя лицом к фитболу, руки на поясе.<br/>1-3 – наклон вперед, ладони на фитбол;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>4.И.п – сидя на фитболе, руки внизу.<br/>1-3 – поднять правое, левое плечо вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.И.п. – сидя на полу спиной к фитболу.<br/>1-3 – выпрямить ноги;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>6.И.п – стоя боком к фитболу.<br/>1-8 – 8 шагом вокруг фитбола вправо, поворот кругом;<br/>9-16 – 8 прыжков на двух ногах вокруг фитбола.</p> <p>7.И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе.<br/>1-3 – перекаат вперед, лежа на фитболе;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>8.Ходьба вокруг фитбола с выполнением хлопков над головой.</p> | Круговая тренировка. | <p>стороны, на уровне плеча.</p> <p>Выполнять наклон, не сгибая колени.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Фитбол поддерживать руками.</p> <p>Закончить ходьбой.</p> <p>Опора на ладони и стопы.</p> | <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 серии</p> <p>6-8 раз.</p> <p>2-3 раза.</p> |
| <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Велотренажер.</p> <p>2.Батут:<br/>а) подпрыгивать, руки свободно;<br/>б) прыжки вокруг своей оси.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.</p> <p>4.Медбол:<br/>И.п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди.<br/>1 – выпрямить руки вверх;<br/>3 – выпрямить руки вперед;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.Резиновый эспандер:<br/>И.п. – сидя на полу, ноги прямые,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      | <p>В обе стороны</p> <p>Напряжение педалей отсутствует.<br/>Удерживать равновесие.</p>                                                                                                                 | <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.<br/>2 мин.</p>                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |  |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|-----------------------------------------------|
| <p>одну ручку эспандера накинуть на две ступни,вторуюдержать двумя руками.</p> <p>1-3 – леч на пол, потянуть эспандер двумя руками вверх;</p> <p>2-4 – и.п.</p> <p>Дыхательное упражнение «Надуем шарик» (см. занятие №2).</p> <p>Подвижная игра «Угадай по голосу».</p> | Фронтальный. |  | <p>2 мин</p> <p>4-5 раз.</p> <p>3-4 раза.</p> |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                              |              |  |                                               |
| Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».                                                                                                                                                                                                                                 | Фронтальный  |  | 2-3 раза.                                     |

## Блок № 2

## Занятие № 1

### Оборудование:

- Роллеры, мячи- фитболы, обручи малого диаметра, массажные мячи – по количеству детей;
- Диск здоровья, резиновые эспандеры, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка.

## Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Способ организации | Методические рекомендации                                    | Дозировка |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                              |           |
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- на пятках;</li> <li>- приставным шагом боком.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с захлестыванием голени;</li> <li>- семенящий бег.</li> </ul> <p>Подскоки, боковой галоп.</p> <p>Дыхательное упражнение:</p> | Фронтальный.       | <p>Руки за головой.</p> <p>Руки в стороны.</p>               | 1,5 мин.  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                              | 1,5 мин.  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    | <p>Руки на поясе.</p> <p>В ходьбе.</p>                       | 1 мин.    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                              | 7-8 раз.  |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                              |           |
| <p><b>Комплекс упражнений с роллером</b></p> <p>1.И.п. – о.с, роллер в правой руке.<br/> 1-3 – руки в стороны;<br/> 2 – руки вверх, передать роллер в правую (левую) руку;<br/> 4 – руки вниз.</p> <p>2.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер в правой руке.</p>                                                               | Фронтальный.       | <p>Передавать роллер из одной руки в другую над головой.</p> | 3-4 раза. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    | <p>Менять темп</p>                                           | 6-8 раз.  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>1- передать роллер из правой руки в левую впереди себя;<br/>2- передать роллер из левой руки в правую за спиной.</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер над головой в прямых руках.<br/>1-2 – наклон в право, влево;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер за спиной в прямых руках.<br/>1-4 – наклон вперед, прокатить роллер по спине;<br/>5-6 – вернуться в и.п.</p>                                                                                                                                                                                                    |                                         | <p>выполнения движения.</p> <p>Смотреть вперед, голову не опускать.</p> <p>Роллер из рук не выпускать.</p>                                                                                  | <p>6-8 раз.</p> <p>3-4 раза.</p>                        |
| <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Диск здоровья.<br/>И. п. – стоя на диске на одной ноге (другая на полу), выполнять вращения влево – вправо.</p> <p>2. Резиновый эспандер.<br/>И.п. – сидя, ноги по-турецки, эспандер за головой, руки согнуты в локтях, у плеч.<br/>1- растянуть эспандер правой рукой вправо, коснуться пола;<br/>3- тоже левой рукой влево;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.Велотренажер.</p> <p>4.Скамья для пресса.<br/>И.п. – лежа на скамье (на спине), руками держаться за валик.<br/>Поднимать ноги.</p> <p>5.Беговая дорожка. Бег.<br/>6.Лазание по шведской стенке.</p> | <p>Круговая тренировка.</p>             | <p>Вращать диск попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Голову не опускать, спина прямая.</p> <p>Натяжение педалей отсутствует.<br/>Стараться носками ног коснуться скамьи за головой.</p> | <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> |
| <p>Дыхательное упражнение «Вырастем большими».<br/>Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх, потянуться, встать на носки – вдох;<br/>Руки опустить, встать на всю стопу – выдох;<br/>Подвижная игра «Вороны и гнездо». По площадке медленно бегают дети – это вороны. Они</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Фронтальный.</p> <p>Фронтальный.</p> | <p>Любым удобным способом, в медленном темпе.<br/>Упражнение начинать с выдоха.</p>                                                                                                         | <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>4-5 раз.</p>             |

|                                                                                                                                                  |             |                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|-----------|
| кружат вокруг гнезд (обручи). На всех ворон гнезд не хватает. Через 30-40- сек., педагог подает сигнал, по которому вороны спешат занять гнезда. |             | Отмечаются дети быстрее занявшие гнездо. Убирается 1-2 обруча. | 3-4 раза. |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                      |             |                                                                |           |
| Ходьба по залу.                                                                                                                                  | Фронтальный | Руки опущены.                                                  | 0,5 мин.  |
| Упражнения на коррекцию осанки. Стоя у стены, касаться стены затылком, лопатками, ягодицами, голенью, плечами.                                   |             | Стена без плинтуса.                                            | 1-1,5мин. |

## Занятие № 2

### Оборудование:

- Роллеры, мячи – фитболы, мячи малые – по количеству детей;
- Диск здоровья, резиновый эспандер, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, шведская стенка;

### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Способ организации | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                     | Дозировка |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                                                                                                                                                                                                               |           |
| Игра малой подвижности «Зайка серый умывается».<br>Игроки становятся в круг, зайчик находится в центре круга. Дети хором произносят:<br>Зайка серый умывается,<br>Видно, в гости собирается!<br>Вымыл глазки, вымыл ухо, вытер сухо!<br>Вымыл носик, вымыл ротик,<br>Вымыл хвостик и поскакал в гости! | Фронтальный.       | Ребенку, исполняющему роль «зайчика», надеть шапочку зайчика. Зайка выполняет те же движения, что и все дети, в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-либо из детей и меняется с ним местами и ролями. | 1-2 раза. |
| Игра «Соловушка».<br>По сигналу «День наступает!», дети бегают. По сигналу «Ночь», играющие останавливаются и замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка», заметив шевельнувшегося игрока, уводит его в свое гнездо.                                                                        | Фронтальный.       |                                                                                                                                                                                                                               | 1-2 раза. |
| Дыхательное упражнение на восстановление дыхания (по выбору педагога).                                                                                                                                                                                                                                 | Фронтальный.       |                                                                                                                                                                                                                               | 6-8 раз.  |

| Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                      |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <p><b>Комплекс упражнений с роллером</b></p> <p>1.И.п. – стоя на коленях, роллер на полу.<br/>1-4 – прокатить роллер вперед, лечь на живот;<br/>5-8 – и.п.</p> <p>2.И.п. – лежа на животе, роллер у груди, руки согнуты в локтях.<br/>1-2 - прокатить роллер вперед;<br/>3-4 – прокатить роллер назад, вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п. –стоя пред роллером, ноги вместе, руки на поясе.<br/>1-3 – перепрыгнуть через роллер;<br/>2-4 – поворот кругом.</p>                                                                                                                                         | Фронтальный.         | Крепко держаться руками за ручки.                                                                                    | 3-4 раза.            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | Голову и грудь поднимать от пола.                                                                                    | 6-8 раз.             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | Сильно отталкиваться и мягко приземляться.                                                                           | 6-8 раз.             |
| <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Диск здоровья.<br/>И. п. – стоя на диске на одной ноге (другая на полу), выполнять вращения влево – вправо.</p> <p>2. Резиновый эспандер.<br/>И.п. – сидя, ноги по-турецки, эспандер за головой, руки согнуты в локтях, у плеч.<br/>1- растянуть эспандер правой рукой вправо, коснуться пола;<br/>3- тоже левой рукой влево;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.Велотренажер.</p> <p>4.Скамья для пресса.<br/>И.п. – лежа на скамье (на спине), руками держаться за валик.<br/>Поднимать ноги.</p> <p>5.Беговая дорожка. Бег.<br/>6.Лазание по шведской стенке.</p> | Круговая тренировка. | Вращать диск попеременно правой и левой ногой.                                                                       | 1, 5 мин.            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | Голову не опускать, спина прямая.                                                                                    | 1,5 мин.             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | Натяжение педалей отсутствует.                                                                                       | 1,5 мин.             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | Стараться носками ног коснуться скамьи за головой.                                                                   | 1,5 мин.             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | Любым удобным способом, в среднем                                                                                    | 0,5-1мин.            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле». Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе | 1,5 мин.<br>1,5 мин. |

|                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                            |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| произнести звук «Р-р-р».                                                                                                                                                                                                                |             | темпе.                                                                                                                     |            |
| Подвижная игра «У медведя во бору».                                                                                                                                                                                                     |             | Сила звука постепенно нарастает.                                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                         |             | После повторений игры, выбрать другого медведя.                                                                            | 3-4 раза.  |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                            |            |
| Ходьба по залу.                                                                                                                                                                                                                         | Фронтальный |                                                                                                                            | 0,5-1 мин. |
| Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.<br>И.п. – сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу.<br>Облокотиться на фитбол, придерживая руки, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении качаться. |             | При выполнении упражнения в сочетании с покачиваниями на фитболе контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. | 1-1,5 мин. |

### Занятие № 3

#### Оборудование:

- Роллеры, мячи – фитболы, стаканы с водой и соломинки, легкие шелковые платочки – по количеству детей;
- Обручи малого диаметра -2 шт.;
- Диск здоровья, резиновый эспандер, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, шведская стенка.
- Столик – 1 шт.

#### Ход занятия

| Содержание                                                                                                         | Способ организации | Методические рекомендации                 | Дозировка |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                               |                    |                                           |           |
| Ходьба:<br>- на носках;<br>- высоко поднимая колени, с хлопком над головой;<br>- выпадами.                         | Фронтальный.       | Руки на поясе.                            | 1 мин.    |
| Бег:<br>- на носках;<br>- с заданием – пролезть в обруч.                                                           |                    | Руки на поясе.                            | 1 мин.    |
| Прыжки:<br>- на двух ногах с продвижением вперед;<br>- мелкие прыжки («зайчики»);<br>- длинные прыжки («кенгуру»). |                    | Сильно отталкиваться, мягко приземляться. | 0,5 мин.  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Дыхательное упражнение:<br/>Постепенно поднимать расслабленные кисти вперед-вверх (вдох). Развести их в стороны и опустить вниз, вернуться в и.п. (выдох).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           | <p>Выполняется в процессе ходьбы по залу.</p>                                                                                                                                                                                                                        | <p>6-7 раз.</p>                                                                                                    |
| <p align="center"><b>Основная часть</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| <p align="center"><b>Комплекс упражнений с роллерами</b></p> <p>1.И.п. – о.с, роллер в правой руке.<br/>1-3 – руки в стороны;<br/>2 – руки вверх, передать роллер в правую (левую) руку;<br/>4 – руки вниз.</p> <p>2.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер в правой руке.<br/>1- передать роллер из правой руки в левую впереди себя;<br/>2- передать роллер из левой руки в правую за спиной.</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер над головой в прямых руках.<br/>1-2 – наклон в право, влево;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер за спиной в прямых руках.<br/>1-4 – наклон вперед, прокатить роллер по спине;<br/>5-6 – вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п. – стоя на коленях, роллер на полу.<br/>1-4 – прокатить роллер вперед, лечь на живот;<br/>5-8 – и.п.</p> <p>6.И.п. – лежа на животе, роллер у груди, руки согнуты в локтях.<br/>1-2 - прокатить роллер вперед;<br/>3-4 – прокатить роллер назад, вернуться в и.п.</p> <p>7.И.п. –стоя пред роллером, ноги вместе, руки на поясе.<br/>1-3 – перепрыгнуть через роллер;<br/>2-4 – поворот кругом.</p> <p align="center"><b>Работа на тренажерах</b></p> | <p align="center"><b>Фронтальный.</b></p> | <p>Передавать роллер из одной руки в другую над головой.</p> <p>Менять темп выполнения движения.</p> <p>Смотреть вперед, голову не опускать.</p> <p>Роллериз рук не выпускать.</p> <p>Крепко держаться руками за ручки.</p> <p>Голову и грудь поднимать от пола.</p> | <p>3-4 раза.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>3-4 раза.</p> <p>3-4 раза.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                |                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.Диск здоровья.<br/>И. п. – стоя на диске на одной ноге (другая на полу), выполнять вращения влево – вправо.</p>                                                                                                                        | Круговая тренировка.                     | Сильно отталкиваться и мягко приземляться.     |                                                                                      |
| <p>2. Резиновый эспандер.<br/>И.п. – сидя, ноги по-турецки, эспандер за головой, руки согнуты в локтях, у плеч.<br/>1- растянуть эспандер правой рукой вправо, коснуться пола;<br/>3- тоже левой рукой влево;<br/>2-4 – и.п.</p>            |                                          | Вращать диск попеременно правой и левой ногой. | 2 мин.                                                                               |
| <p>3.Велотренажер.</p>                                                                                                                                                                                                                      |                                          | Голову не опускать, спина прямая.              | 2 мин.                                                                               |
| <p>4.Скамья для пресса.<br/>И.п. – лежа на скамье (на спине), руками держаться за валик.<br/>Поднимать ноги.</p>                                                                                                                            |                                          |                                                | 2 мин.                                                                               |
| <p>5.Беговая дорожка. Бег.<br/>6.Лазание по шведской стенке.</p>                                                                                                                                                                            |                                          |                                                | 2 мин.                                                                               |
| <p>Дыхательное упражнение «Роза распускается».<br/>И.п. – руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (роза распустилась). Возвратиться в и.п. – выдох.</p> |                                          | Фронтальный.                                   | Натяжение педалей отсутствует.<br>Стараться носками ног коснуться скамьи за головой. |
| <p>Подвижная игр на мячах фитболах «Зайцы и медведи».<br/>Ребенок, изображающий медведя, спит в своей берлоге. Дети прыгают вокруг «медведя» на мячах:<br/>Мишка бурый, мишка бурый,<br/>От чего такой ты хмурый?</p>                       | Любым удобным способом, в быстром темпе. |                                                | 4-6 раз.                                                                             |
| <p>Медведь отвечает:<br/><br/>Я медком не угостился,<br/>Вот на всех и рассердился,<br/>Раз, два, три, четыре, пять,<br/>Начинаю догонять.</p> <p>Встает и начинает ловить детей.</p>                                                       | Фронтальный.                             | Выполнять в медленном темпе.                   | 3 раза.                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                          | «Медведь» догоняет детей, сидя на фитболе.     |                                                                                      |

| Заключительная часть                                                                                                                      |              |                                                                                     |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Ходьба по залу.                                                                                                                           | Фронтальный. | Руки опущены.                                                                       | 1 мин. |
| Упражнение на дыхание и расслабление.<br>И.п. – лежа на полу.<br>Глубокий вдох через нос, продолжительный выдох, с произнесением «ж-ж-ж». |              | Увеличивать продолжительность вдоха и выдоха.<br>Постараться расслабить мышцы тела. | 1 мин. |

## Занятие № 4

### Оборудование:

- Роллеры, мячи – фитболы – по количеству детей;
- Диск здоровья, резиновый эспандер, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, шведская стенка;

### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Способ организации | Методические рекомендации                             | Дозировка |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------|
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                                       |           |
| Подвижная игра «Пузырь».<br>Дети с воспитателем образуют круг, взявшись за руки. Вместе идут по кругу и говорят:<br>Раздувайся пузырь,<br>Раздувайся большой,<br>Оставайся такой<br>И не лопайся!<br>Говоря слова, все играющие одновременно расширяют круг.<br>Педагог говорит: «Лопнул пузырь». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря «хлоп». | Фронтальный.       |                                                       | 2-3 раза. |
| Дыхательное упражнение<br>«Подыши одной ноздрей».                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                                                       | 3-6 раз.  |
| Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                                                       |           |
| Комплекс упражнений с роллером.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Фронтальный.       | Передавать роллер из одной руки в другую над головой. | 3-4 раза. |
| 1.И.п. – о.с, роллер в правой руке.<br>1-3 – руки в стороны;<br>2 – руки вверх, передать роллер в правую (левую) руку;<br>4 – руки вниз.<br><br>2.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер в правой руке.<br>1- передать роллер из правой руки в левую впереди себя;                                                                                                  |                    | Менять темп выполнения                                | 6-8 раз.  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2- передать роллер из левой руки в правую за спиной.</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер над головой в прямых руках.<br/>1-2 – наклон в право, влево;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – стоя, ноги врозь, роллер за спиной в прямых руках.<br/>1-4 – наклон вперед, прокатить роллер по спине;<br/>5-6 – вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п. – стоя на коленях, роллер на полу.<br/>1-4 – прокатить роллер вперед, лечь на живот;<br/>5-8 – и.п.</p> <p>6.И.п. – лежа на животе, роллер у груди, руки согнуты в локтях.<br/>1-2 - прокатить роллер вперед;<br/>3-4 – прокатить роллер назад, вернуться в и.п.</p> <p>7.И.п. –стоя пред роллером, ноги вместе, руки на поясе.<br/>1-3 – перепрыгнуть через роллер;<br/>2-4 – поворот кругом.</p> |                                     | <p>движения.</p> <p>Смотреть вперед, голову не опускать.</p> <p>Роллер из рук не выпускать.</p> <p>Крепко держаться руками за ручки.</p> <p>Голову и грудь поднимать от пола.</p> | <p>6-8 раз.</p> <p>3-4 раза.</p> <p>3-4 раза.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> |
| <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Диск здоровья.<br/>И. п. – стоя на диске на одной ноге (другая на полу), выполнять вращения влево – вправо.</p> <p>2. Резиновый эспандер.<br/>И.п. – сидя, ноги по-турецки, эспандер за головой, руки согнуты в локтях, у плеч.<br/>1- растянуть эспандер правой рукой вправо, коснуться пола;<br/>3- тоже левой рукой влево;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.Велотренажер.</p> <p>4.Скамья для прессы.<br/>И.п. – лежа на скамье (на спине), руками держаться за валик.</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Круговая тренировка</p> <p>.</p> | <p>Сильно отталкиваться и мягко приземляться.</p> <p>Вращать диск попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Голову не опускать, спина прямая.</p>                                  | <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <p>Поднимать ноги.</p> <p>5.Беговая дорожка. Бег.</p> <p>6.Лазание по шведской стенке.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>Дети образуют круг, сидя на фитболе. У каждого ребенка ленточка, закрепляется за спину. Считалкой выбрать ведущего. По сигналу, дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у того ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.</p> | Фронтальный. | <p>Натяжение педалей отсутствует.</p> <p>Стараться носками ног коснуться скамьи за головой.</p> <p>Любым удобным способом, в быстром темпе.</p> <p>Проводится на фитболе.</p> <p>Каждый водящий, подсчитывает количество ленточек.</p> | <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3-4 раза.</p> |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |
| <p>Ходьба по залу.</p> <p>Легкий бег.</p> <p>Дыхательное упражнение «Вертолет».</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо – выдох, вернуться в и.п.</p>                                                                                                                                                                                                  | Фронтальный  | <p>Тоже в левую сторону.</p>                                                                                                                                                                                                           | <p>0,5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>4-5разв каждую сторону.</p>             |

### Блок № 3

#### Занятие № 1

##### Оборудование:

- Шнур длиной 5 м;
- Барьер (дуга), резиновый эспандер, роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, диск здоровья, шведская стенка;
- Цилиндры, фитболы, гимнастические палки – по количеству детей.

##### Ход занятия

| Содержание    | Способ организации | Методические рекомендации | Дозировка |
|---------------|--------------------|---------------------------|-----------|
| Вводная часть |                    |                           |           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- с заданием: проползти по-пластунски под барьерами;</li> <li>- скрестным шагом.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- на прямых ногах.</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через шнур, на двух ногах вправо – влево.</li> </ul> <p>Дыхательное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вдох, руки вперед;</li> <li>- выдох, руки вниз</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     | Фронтальный.                                    | <p>Руки на поясе.</p> <p>Руки в стороны.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>В ходьбе.</p>                              | <p>1,5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>0,5-1 мин.</p> <p>6-7 раз.</p>                                                  |
| Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                  |
| <p><b>Комплекс упражнений с резиновым эспандером.</b></p> <p>1.И.п. – о.с. руки внизу.<br/>1-3 – поднять руки вверх, растянуть эспандер;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>2.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, эспандер за головой, руки согнуты в локтях.<br/>1-3 - растянуть эспандер;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.<br/>1-3 – растянуть эспандер правой рукой вправо-вниз, (левой рукой влево-вниз);<br/>2-4 и.п.</p> <p>4.И.п. – о.с. обеими ногами наступить на ручку эспандера, вторую ручку держать руками.<br/>1-3 – потянуть эспандер вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Роллер.<br/>И.п. – сидя, упор сзади, стопы на ручках ролика.<br/>Прокатывать ролик вперед – назад.</p> <p>2.Велотренажер.</p> | <p>Фронтальный.</p> <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Подняться на носки.</p> <p>Растягивать эспандер до полного выпрямлении рук.</p> <p>Вперед не наклоняться.</p> | <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>По 3-4 раза в каждую сторону.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                        |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|------------------|
| <p>3. Беговая дорожка. Бег.</p> <p>4.Степ.</p> <p>И.п. – стоя перед степом, руки на поясе.</p> <p>1 – шаг правой ногой на степ;</p> <p>2 – шаг левой ногой на степ;</p> <p>3 – шаг правой ногой назад;</p> <p>4 – шаг левой ногой назад;</p> <p>5-6 – то же с другой ноги.</p><br><p>5.Диск здоровья.</p> <p>И.п – сидя, на диске здоровья, руки сзади в упоре.</p> <p>1 – ноги согнуть;</p> <p>2 – оттолкнуться руками, обхватить колени, повернуться на 360;</p> <p>2-4 – тоже в другую сторону.</p><br><p>6.Шведская стенка.</p> <p>Выполнять упражнение «вис согнув ноги».</p><br><p>Дыхательное упражнение (по желанию).</p><br><p>Подвижная игра на мячах фитболах «Стоп! Хоп! Раз!».</p> |             | Натяжение педалей отсутствует.                         | 1 мин.<br>1 мин. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                        | 1 мин.           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             | Коленями касаться груди.                               | 1 мин.           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             | Подниматься до середины лестницы.                      | 0,5 мин.         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             | Игра проводится под веселое музыкальное сопровождение. | 3 раза.          |
| Заключительная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                        |                  |
| Ходьба.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Фронтальный | Руки свободно вниз.                                    | 1 мин.           |
| <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела;</p> <p>1-2 – вдох;</p> <p>3-4 – выдох.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                        | 6-7 раз.         |

## Занятие № 2

### Оборудование:

- Мешочки с песком, резиновый эспандер, фитболы – по количеству детей;
- Роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, шведская стенка, диск здоровья.

### Ход занятия

| Содержание                                    | Способ организации | Методические рекомендации | Дозировка |
|-----------------------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------|
| <b>Вводная часть</b>                          |                    |                           |           |
| Ходьба:                                       | Фронтальный.       | Следить за спиной.        | 1,5 мин.  |
| - обычная;                                    |                    | Различное положение рук.  |           |
| - перекатом с пятки на носок;                 |                    |                           |           |
| - ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки. |                    | Сильно                    |           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                                                                                                                          |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный;</li> <li>- с ускорением;</li> <li>- с заданием: прыжок вверх с касанием руки взрослого.</li> </ul> <p>Дыхательное упражнение «Шарик».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             | <p>отталкиваться и<br/>мягко<br/>приземляться.</p> <p>Начать<br/>упражнение с<br/>энергичного<br/>выдоха.</p>            | <p>1,5 мин.</p> <p>7-8 раз.</p>                             |
| <p align="center"><b>Основная часть</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                          |                                                             |
| <p><b>Комплекс упражнений с резиновым эспандером.</b></p> <p>1.И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, серединой эспандера обхватить стопы ног, руками держаться за ручки.</p> <p>1-2 – выпрямляя колени, потянуть ручки на себя;</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>2.И.п. – лежа на спине, одна из ручек закреплена за две ступни, а свободную ручку держать в выпрямленных руках.</p> <p>1-2 – потянуть ручку эспандера вперед – вверх;</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>3.И.п. – лежа на животе, эспандер в выпрямленных руках.</p> <p>1-2 – растянуть эспандер в стороны, прогнуться;</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – стоя боком у ручки эспандера, лежащего на полу.</p> <p>Прыжки боком через эспандер, продвигаясь вперед и назад.</p> | <p>Фронтальный.</p>         | <p>Ноги выпрямлять полностью.</p> <p>Ноги не сгибать, руки стараться выпрямить полностью.</p>                            | <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>5-6 раз.</p>             |
| <p align="center"><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Роллер.</p> <p>И.п. – сидя, упор сзади, стопы на ручках ролика.</p> <p>Прокатывать ролик вперед – назад.</p> <p>2.Велотренажер.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.</p> <p>4.Степ.</p> <p>И.п. – стоя перед степом, руки на поясе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Грудь, голову приподнять.</p> <p>Руки в свободном положении.</p> <p>Напомнить о безопасном выполнении упражнения.</p> | <p>2-3 серии по 4 раза.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> |

|                                                                                                                                                                                                     |             |                                                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1 – шаг правой ногой на степ;<br>2 – шаг левой ногой на степ;<br>3 – шаг правой ногой назад;<br>4 – шаг левой ногой назад;<br>5-6 – то же с другой ноги.                                            |             | Натяжение<br>педаль<br>отсутствует.                      | 1,5 мин.<br><br>1,5 мин. |
| 5.Диск здоровья.<br>И.п – сидя, на диске здоровья, руки<br>сзади в упоре.<br>1 – ноги согнуть;<br>2 – оттолкнуться руками, обхватить<br>колени, повернуться на 360;<br>2-4 – тоже в другую сторону. |             | Коленями<br>касаться груди.                              | 1,5 мин.                 |
| 6.Шведская стенка.<br>Выполнять упражнение «вис согнув<br>ноги».                                                                                                                                    |             |                                                          | 1,5 мин.                 |
| Дыхательное упражнение (по<br>желанию).                                                                                                                                                             |             | Колени<br>подтягивать к<br>груди, носочки<br>оттягивать. | 0,5 мин.                 |
| Подвижная игра «Дискотека с<br>фитболом».                                                                                                                                                           |             |                                                          | 2 мин.                   |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                         |             |                                                          |                          |
| Ходьба в рассыпную по залу между<br>фитболами.                                                                                                                                                      | Фронтальный |                                                          | 0,5 мин.                 |

### Занятие № 3

#### Оборудование:

- Резиновый эспандер, кольцо, фитболы – по количеству детей;
- Роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, шведская стенка, диск здоровья.
- Мяч резиновый малого диаметра.

#### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Способ<br>организации | Методические<br>рекомендации                                                                              | Дозировка    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |                                                                                                           |              |
| Игровое упражнение «Катушка».<br>Встать за водящим, держась за<br>пояс впереди стоящего игрока.<br>Водящий «наматывает нитку на<br>катушку» - быстро двигаясь по<br>спирали, ведя за собой остальных,<br>образуя большую катушку со<br>словами:<br><br>Эх, катушка, ты, катушка,<br>Ты хорошая игрушка,<br>Станем мы тебя вертеть,<br>Начинай-ка ты худеть! | Фронтальный.          | Учить детей<br>двигаться быстро<br>по спирали<br>медленно.<br>Менять водящего<br>и последнего<br>ребенка. | 1,5 – 2 мин. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ребенок, стоящий в колонне последним, медленно двигаясь, раскручивает катушку.</p> <p>Дыхательное упражнение (по выбору).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | В движении по залу.                                                                                                                                                                                            | 6-8 раз.                                                                                                             |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |
| <p><b>Комплекс упражнений с резиновым эспандером.</b></p> <p>1.И.п. – о.с. руки внизу.<br/>1-3 – поднять руки вверх, растянуть эспандер;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>2.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, эспандер за головой, руки согнуты в локтях.<br/>1-3 - растянуть эспандер;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.<br/>1-3 – растянуть эспандер правой рукой вправо-вниз, (левой рукой влево-вниз);<br/>2-4 и.п.</p> <p>4.И.п. – о.с. обеими ногами наступить на ручку эспандера, втору ручку держать руками.<br/>1-3 – потянуть эспандер вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, серединой эспандера обхватить стопы ног, руками держаться за ручки.<br/>1-2 – выпрямляя колени, потянуть ручки на себя;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>6.И.п. – лежа на спине, одна из ручек закреплена за две ступни, а свободную ручку держать в выпрямленных руках.<br/>1-2 – потянуть ручку эспандера вперед – вверх;<br/>3-4 – и.п.</p> | Фронтальный. | <p>Подняться на носки.</p> <p>Растягивать эспандер до полного выпрямлении рук.</p> <p>Вперед не наклоняться.</p> <p>Ноги выпрямлять полностью.</p> <p>Ноги не сгибать, руки стараться выпрямить полностью.</p> | <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>По 3-4 раза в каждую сторону.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7.И.п. – лежа на животе, эспандер в выпрямленных руках.<br/>1-2 – растянуть эспандер в стороны, прогнуться;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – стоя боком у ручки эспандера, лежащего на полу.<br/>Прыжки боком через эспандер, продвигаясь вперед и назад.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Роллер.<br/>И.п. – сидя, упор сзади, стопы на ручках ролика.<br/>Прокатывать ролик вперед – назад.</p> <p>2.Велотренажер.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.</p> <p>4.Степ.<br/>И.п. – стоя перед степом, руки на поясе.<br/>1 – шаг правой ногой на степ;<br/>2 – шаг левой ногой на степ;<br/>3 – шаг правой ногой назад;<br/>4 – шаг левой ногой назад;<br/>5-6 – то же с другой ноги.</p> <p>5.Диск здоровья.<br/>И.п – сидя, на диске здоровья, руки сзади в упоре.<br/>1 – ноги согнуть;<br/>2 – оттолкнуться руками, обхватить колени, повернуться на 360;<br/>2-4 – тоже в другую сторону.</p> <p>6.Шведская стенка.<br/>Выполнять упражнение «вис согнув ноги».</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом».</p> | <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Грудь, голову приподнять.</p> <p>Руки в свободном положении.</p> <p>Напомнить о безопасном выполнении упражнения.</p> <p>Натяжение педалей отсутствует.</p> <p>Коленями касаться груди.</p> <p>Коленки подтягивать к груди, носочки оттягивать.</p> <p>В ходьбе по залу.</p> <p>Водящего выбирать</p> | <p>5-6 раз.</p> <p>2-3 серии по 4 раза.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>0,5 мин.</p> <p>3 раза.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                    |             |                  |                        |
|------------------------------------|-------------|------------------|------------------------|
|                                    |             | считалкой.       |                        |
| <b>Заключительная часть</b>        |             |                  |                        |
| Ходьба обычная.<br>Самомассаж ног. | Фронтальный | В среднем темпе. | 1 мин.<br>2 - 2,5 мин. |

## Занятие № 4

### Оборудование:

- Резиновый эспандер – по количеству детей;
- Роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, шведская стенка, диск здоровья;
- Легкий груз (мешочки с песком) для игры;
- Мяч.

### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Способ организации | Методические рекомендации                                                              | Дозировка                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                                                                        |                                                               |
| Ходьба:<br>- на носках;<br>- на пятках;<br>- в полуприседе, приставным шагом.<br><br>Бег:<br>- обычный, в среднем темпе.<br><br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br><br>Дыхательное упражнение (по выбору).                                                                                                                                                                                                | Фронтальный.       | В колонне по одному.<br><br>В колонне по одному.<br><br>Во время передвижения по залу. | 1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>0,5 мин.<br><br>5-10 раз.         |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                                                                                        |                                                               |
| <b>Комплекс упражнений с резиновым эспандером.</b><br><br>1.И.п. – о.с. руки внизу.<br>1-3 – поднять руки вверх, растянуть эспандер;<br>2-4 – и.п.<br><br>2.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, эспандер за головой, руки согнуты в локтях.<br>1-3 - растянуть эспандер;<br>2-4 – и.п.<br><br>3.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.<br>1-3 – растянуть эспандер правой рукой вправо-вниз, (левой рукой | Фронтальный.       | Подняться на носки.<br><br>Растягивать эспандер до полного выпрямлении рук.            | 6-8 раз.<br><br>6-8 раз.<br><br>По 3-4 раза в каждую сторону. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>влево-вниз);<br/>2-4 и.п.</p> <p>4.И.п. – о.с. обеими ногами наступить на ручку эспандера, вторую ручку держать руками.<br/>1-3 – потянуть эспандер вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, серединой эспандера обхватить стопы ног, руками держаться за ручки.<br/>1-2 – выпрямляя колени, потянуть ручки на себя;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>6.И.п. – лежа на спине, одна из ручек закреплена за две ступни, а свободную ручку держать в выпрямленных руках.<br/>1-2 – потянуть ручку эспандера вперед – вверх;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>7.И.п. – лежа на животе, эспандер в выпрямленных руках.<br/>1-2 – растянуть эспандер в стороны, прогнуться;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – стоя боком у ручки эспандера, лежащего на полу.<br/>Прыжки боком через эспандер, продвигаясь вперед и назад.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Роллер.<br/>И.п. – сидя, упор сзади, стопы на ручках ролика.<br/>Прокатывать ролик вперед – назад.</p> <p>2.Велотренажер.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.</p> <p>4.Степ.<br/>И.п. – стоя перед степом, руки на поясе.<br/>1 – шаг правой ногой на степ;</p> | <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Вперед не наклоняться.</p> <p>Ноги выпрямлять полностью.</p> <p>Ноги не сгибать, руки стараться выпрямить полностью.</p> <p>Грудь, голову приподнять.</p> <p>Руки в свободном положении.</p> <p>Напомнить о безопасном выполнении упражнения.</p> | <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>2-3 серии по 4 раза.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                       |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <p>2 – шаг левой ногой на степ;<br/>3 – шаг правой ногой назад;<br/>4 – шаг левой ногой назад;<br/>5-6 – то же с другой ноги.</p> <p>5.Диск здоровья.<br/>И.п – сидя, на диске здоровья, руки сзади в упоре.<br/>1 – ноги согнуть;<br/>2 – оттолкнуться руками, обхватить колени, повернуться на 360;<br/>2-4 – тоже в другую сторону.</p> <p>6.Шведская стенка.<br/>Выполнять упражнение «вис согнув ноги».</p> <p>Дыхательное упражнение.»Шарик».</p> <p>Подвижная игра «рыбаки и рыбки».</p> |             | <p>Натяжение педалей отсутствует.</p> <p>Коленями касаться груди.</p> <p>Колени подтягивать к груди, носочки оттягивать.</p> <p>В ходьбе по залу.</p> | <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 раза.</p> <p>2 мин.</p> |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                       |                                                          |
| Игровое упражнение «Ходим в шляпах».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Фронтальный | Можно использовать мешочки с песком.                                                                                                                  | До 2 мин.                                                |
| Самомассаж ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                       | 2 мин.                                                   |

## Блок №4

### Занятие № 1

#### Оборудование:

- Мешочек с песком, медбол 1 кг., фитбол, малый резиновый мяч – по количеству детей;
- Роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, резиновый эспандер, скамья для пресса, батут, ворота, скакалки.

#### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                | Способ организации | Методические рекомендации                                  | Дозировка                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                                                            |                             |
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- с мешочком на голове;</li> <li>- широким шагом.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный;</li> <li>- с высоким подниманием колен;</li> </ul> | Фронтальный.       | <p>Положение рук – различное.</p> <p>Менять темп бега.</p> | <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- «змейкой».</p> <p>Прыжками:</p> <p>- на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 | <p>По 4 прыжка на правой (левой) ноге.</p> <p>В ходьбе по залу.</p>                                                                                                                                                       | <p>0,5 – 1 мин.</p> <p>6-7 раз.</p>                                                         |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                             |
| <p><b>Комплекс упражнений с набивным мячом (медболом)</b></p> <p>1.И.п. – о.с. мяч внизу, в опущенных руках.<br/>1-3 – поднять мяч вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>2.И.п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках за спиной.<br/>1-2 – пружинящее отведение мяча назад;<br/>3=4 – и.п.</p> <p>3.И.п.- сидя на полу, руки в упоре за спиной, мяч под носками согнутых в коленях ног.<br/>1-3- - подкатить мяч к себе;<br/>2-4 – носками ног, откатить мяч вперед от себя.</p> <p>4.И.п – сидя на полу, руки в упоре за спиной. Мяч удерживать внутренней поверхностью стоп.<br/>1-3 – поднять мяч, выполнив «уголок», удерживая на весу;<br/>2-4 – и.п.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Беговая дорожка.<br/>И.п. – одна нога на полу, вторая на дорожке.<br/>Прокручивать ленту одной ногой.</p> <p>2.Роллер.<br/>И.п. – стоя на одной ноге, другая на диске роллера.<br/>Прокатывать роллер вперед – назад.</p> <p>3. Велотренажер.</p> <p>4.Степ.<br/>И.п. – о.с. на степе, руки у груди;</p> | <p>Фронтальный.</p> <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Прогнуться, подняться на носки.</p> <p>Вперед не наклоняться.</p> <p>Руки в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги прямые, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Менять ногу.</p> <p>Натяжение педалей №1.</p> <p>Использовать</p> | <p>4-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> |

|                                                                                                                   |             |                                                      |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------|------------|
| 1-3 – выпад правой (левой) ногой вперед, растянуть эспандер;<br>2-4 – и.п.                                        |             | эспандер.                                            | 1 мин.     |
| 5.Скамья для пресса.<br>И.п. – лежа на скамье, руки вытянуты вперед.<br>Поднять туловище, сесть, вернуться в и.п. |             | Напомнить о правилах безопасного выполнения задания. | 1 мин.     |
| 6.Батут. Прыжки.                                                                                                  |             | Взрослый считает забитые голы.                       | 1 мин.     |
| Дыхательное упражнение «Один, два, три, четыре, пять!».                                                           |             |                                                      | 0,5-1 мин. |
| Подвижная игра «Фитбол».                                                                                          |             |                                                      | 2 мин.     |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                       |             |                                                      |            |
| Ходьба по залу.                                                                                                   | Фронтальный | В колонне по одному.                                 | 1 мин.     |

## Занятие № 2

### Оборудование:

- Мяч резиновый среднего диаметра, медбол 1 кг.;
- Роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, резиновый эспандер, скамья для пресса, батут, шведская стенка;

### Ход занятия

| Содержание                                                                                                | Способ организации | Методические рекомендации       | Дозировка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------|-----------|
| Вводная часть                                                                                             |                    |                                 |           |
| Школа мяча.<br>Ходьба:<br>- на носках;<br>- высоко поднимая колени;<br>- «змейкой».                       | Фронтальный.       | Мяч вверх.<br>Мяч за головой.   | 1 мин.    |
| Бег обычный.                                                                                              |                    | Мяч прижать к правому боку.     | 0,5 мин.  |
| Задания с мячом:<br>- подбрасывать и ловить мяч после хлопка;<br>- ударять по мячу после отскока от пола. |                    | В ходьбе с продвижением вперед. | 5 раз.    |
|                                                                                                           |                    | Подбрасывать мяч двумя руками.  | 5 раз.    |
| Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.                                                                  |                    | Мяч у груди – мяч вверх.        | 6-7 раз.  |
| Основная часть                                                                                            |                    |                                 |           |
| Комплекс упражнений с медболом                                                                            | Фронтальный.       |                                 |           |
| 1.И.п. – лежа на спине, ноги врозь, затылком опереться на мяч, руки в                                     |                    | Ноги в коленях не сгибать.      | 4-6 раз.  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>стороны.<br/>1-3 – опираясь затылком о мяч и стопами о пол, прогнуться и приподнять таз вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>2.И.п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в прямых руках впереди.<br/>1-3 – прогнуться, одновременно поднять руки с мячом и ноги от пола;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.И.п. – о.с., мяч на полу у стоп.<br/>1-3 – прыжок через мяч, руки в стороны;<br/>2-4 – повернуться кругом.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Беговая дорожка.<br/>И.п. – одна нога на полу, вторая на дорожке.<br/>Прокручивать ленту одной ногой.</p> <p>2.Роллер.<br/>И.п. – стоя на одной ноге, другая на диске роллера.<br/>Прокатывать роллер вперед – назад.</p> <p>3. Велотренажер.</p> <p>4.Степ.<br/>И.п. – о.с. на степе, руки у груди;<br/>1-3 – выпад правой (левой) ногой вперед, растянуть эспандер;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.Скамья для прессы.<br/>И.п. – лежа на скамье, руки вытянуты вперед.<br/>Поднять туловище, сесть, вернуться в и.п.</p> <p>6.Батут. Прыжки.</p> <p>Дыхательные упражнения.<br/>Подвижная игра «Мороз, красный нос».</p> | Круговая тренировка. | <p>Одновременно поднять голову и ноги.</p> <p>Сильно отталкиваться и мягко приземляться.</p> <p>Менять ногу.</p> <p>Натяжение педалей №1.</p> <p>Использовать эспандер.</p> <p>Напомнить о правилах безопасного выполнения задания.</p> | <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>0,5 мин.<br/>3-4 раза.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Заключительная часть          |             |                                                |          |
|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------|----------|
| Ходьба по залу врассыпную.    | Фронтальный | Вис выполнять на середине лестничного пролета. | 1 мин.   |
| Вис на гимнастической стенке. |             |                                                | 1 мин.   |
| Ходьба.                       |             |                                                | 0,5 мин. |

### Занятие № 3

#### Оборудование:

- Медбол 1 кг., мяч с шипами, коврики – по количеству детей;
- Роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, скамья для пресса, батут;
- Скакалка.

#### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Способ организации | Методические рекомендации                           | Дозировка             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                                     |                       |
| Ходьба:<br>- на носках;<br>- на пятках;<br>- перешагивая через препятствия.<br><br>Бег:<br>- обычный;<br>- захлестывая голень;<br>- ускоряясь по сигналу.<br><br>Прыжки:<br>- поочередно на првой (левой) ноге.<br><br>Дыхательные упражнения (по желанию).                                                                                         | Фронтальный.       | Руки в стороны.<br>Руки к плечам.<br>Руки на поясе. | 1 мин.                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    | Руки на поясе.<br>Руки за спиной.<br>Руки свободно. | 1 мин.                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                     | 4 серии по 5 прыжков. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    | В ходьбе по залу.                                   | 1 мин.                |
| Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                                                     |                       |
| Комплекс упражнений с медболом.<br><br>1.И.п. – о.с. мяч внизу, в опущенных руках.<br>1-3 – поднять мяч вверх;<br>2-4 – и.п.<br><br>2.И.п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках за спиной.<br>1-2 – пружинящее отведение мяча назад;<br>3=4 – и.п.<br><br>3.И.п.- сидя на полу, руки в упоре за спиной, мяч под носками согнутых в коленях ног. | Фронтальный.       | Прогнуться, подняться на носки.                     | 4-6 раз.              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    | Вперед не наклоняться.                              | 5-6 раз.              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    | Руки в коленях не сгибать.                          | 6-8 раз.              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1-3- - подкатить мяч к себе;<br/>2-4 – носками ног, откатить мяч вперед от себя.</p> <p>4.И.п – сидя на полу, руки в упоре за спиной. Мяч удерживать внутренней поверхностью стоп.<br/>1-3 – поднять мяч, выполнив «уголок», удерживая на весу;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.И.п. – лежа на спине, ноги врозь, затылком опереться на мяч, руки в стороны.<br/>1-3 – опираясь затылком о мяч и стопами о пол, прогнуться и приподнять таз вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>6.И.п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в прямых руках впереди.<br/>1-3 – прогнуться, одновременно поднять руки с мячом и ноги от пола;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>7.И.п. – о.с., мяч на полу у стоп.<br/>1-3 – прыжок через мяч, руки в стороны;<br/>2-4 – повернуться кругом.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Беговая дорожка.<br/>И.п. – одна нога на полу, вторая на дорожке.<br/>Прокручивать ленту одной ногой.</p> <p>2.Роллер.<br/>И.п. – стоя на одной ноге, другая на диске роллера.<br/>Прокатывать роллер вперед – назад.</p> <p>3. Велотренажер.</p> <p>4.Степ.<br/>И.п. – о.с. на степе, руки у груди;<br/>1-3 – выпад правой (левой) ногой вперед, растянуть эспандер;<br/>2-4 – и.п.</p> | <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Ноги прямые, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Одновременно поднять голову и ноги.</p> <p>Сильно отталкиваться и мягко приземляться.</p> <p>Менять ногу.</p> <p>Натяжение педалей</p> | <p>5-6 раз.</p> <p>4-6 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                         |             |                                                            |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 5.Скамья для пресса.<br>И.п. – лежа на скамье, руки<br>вытянуты вперед.<br>Поднять туловище, сесть,<br>вернуться в и.п. |             | №1.<br><br>Использовать эспандер.                          | 2 мин.                    |
| 6.Батут. Прыжки.                                                                                                        |             |                                                            | 2 мин.                    |
| Дыхательное упражнение (по<br>выбору педагога).<br>Подвижная игра «Удочка».                                             |             | Напомнить о правилах<br>безопасного<br>выполнения задания. | 6-7 раз.<br><br>3 мин.    |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                             |             |                                                            |                           |
| Игровое упражнение «Два и три».<br>Ходьба по залу.                                                                      | Фронтальный | Использовать бубен<br>или музыкальное<br>сопровождение.    | 2-3 раза.<br><br>0,5 мин. |

### Занятие № 4

#### Оборудование:

- Медбол 1 кг. мяч с шипами – по количеству детей;
- Роллер, велотренажер, беговая дорожка, диск здоровья, стэп, скамья для пресса, батут;

#### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                     | Способ организации | Методические рекомендации | Дозировка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                  |                    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ходьба:<br>- на носках;<br>- перекатом с пятки на носок;<br>- «змейкой»;<br>- в приседе.<br><br>Бег:<br>- обычный;<br>- на прямых ногах;<br>- «змейкой» между предметами.<br><br>Дыхательные упражнения в<br>движении по залу. | Фронтальный.       | В колонне друг за другом. | 1,5 мин.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                                                                                                                                                                  |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1-2 – пружинящее отведение мяча назад;<br/>3=4 – и.п.</p> <p>3.И.п.- сидя на полу, руки в упоре за спиной, мяч под носками согнутых в коленях ног.<br/>1-3- - подкатить мяч к себе;<br/>2-4 – носками ног, откатить мяч вперед от себя.</p> <p>4.И.п – сидя на полу, руки в упоре за спиной. Мяч удерживать внутренней поверхностью стоп.<br/>1-3 – поднять мяч, выполнив «уголок», удерживая на весу;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.И.п. – лежа на спине, ноги врозь, затылком опереться на мяч, руки в стороны.<br/>1-3 – опираясь затылком о мяч и стопами о пол, прогнуться и приподнять таз вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>6.И.п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в прямых руках впереди.<br/>1-3 – прогнуться, одновременно поднять руки с мячом и ноги от пола;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>7.И.п. – о.с., мяч на полу у стоп.<br/>1-3 – прыжок через мяч, руки в стороны;<br/>2-4 – повернуться кругом.</p> |                             | <p>наклоняться.</p> <p>Руки в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги прямые, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Одновременно поднять голову и ноги.</p> | <p>6-8 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>4-6 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> |
| <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Беговая дорожка.<br/>И.п. – одна нога на полу, вторая на дорожке.<br/>Прокручивать ленту одной ногой.</p> <p>2.Роллер.<br/>И.п. – стоя на одной ноге, другая на диске роллера.<br/>Прокатывать роллер вперед – назад.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Сильно отталкиваться и мягко приземляться.</p>                                                                                                                                | <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>                                                     |

|                                                                                                                              |             |                                                                                           |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 3. Велотренажер.                                                                                                             |             | Менять ногу.                                                                              |                                   |
| 4.Степ.<br>И.п. – о.с. на степе, руки у груди;<br>1-3 – выпад правой (левой) ногой вперед, растянуть эспандер;<br>2-4 – и.п. |             |                                                                                           | 2 мин.<br><br>2 мин.              |
| 5.Скамья для пресса.<br>И.п. – лежа на скамье, руки вытянуты вперед.<br>Поднять туловище, сесть, вернуться в и.п.            |             | Натяжение педалей №1.                                                                     |                                   |
| 6.Батут. Прыжки.                                                                                                             |             | Использовать эспандер                                                                     | 2 мин.                            |
| Дыхательное упражнение.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса».                                                                     |             | Напомнить о правилах безопасного выполнения задания.<br>Все дети сидят на мячах фитболах. | 2 мин.<br><br>1 мин.<br>3-4 раза. |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                  |             |                                                                                           |                                   |
| Дыхательные упражнения в ходьбе по залу враспынную.                                                                          | Фронтальный | Регулировать дыхание.                                                                     | 5-6 раз.                          |

## Блок № 5

### Занятие № 1

#### Оборудование:

- Стэпы и мячи – фитболы, машинки с привязанными к ним шнурами – по количеству детей;
- Ведра – ходули – 3шт.;
- Батут, резиновый эспандер, медбол 1 кг., скамья для пресса, велотренажер.

#### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Способ организации | Методические рекомендации                                                                                           | Дозировка                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                                                                                                     |                              |
| Игровое задание «Пауки и мухи». В обруче «живет» паук. Все остальные дети изображают мух. По сигналу «мухи» летают, а в это время «паук» находится в своей паутине. По сигналу «паук», мухи замирают, а паук выходит из своей паутины и смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, паук уводит к себе в паутину. | Фронтальный.       | Один «паук» играет 1-2 раза, и затем подсчитывается количество пойманных мух.<br><br>Использовать звуки, издаваемые | 1,5 мин.<br><br><br>1,5 мин. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                                                                      |                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Игра «Узнай по голосу».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     | домашними животными.                                                 |                                                                                          |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                      |                                                                                          |
| <b>Комплекс упражнений на степе с фитболом</b><br><br>1.И.п. – о.с., фитбол перед собой.<br>1-2 – пружинистый наклон вправо, локти согнуты;<br>3-4 – то же влево.<br><br>2.И.п. – то же.<br>1-3 поднять фитбол вперед;<br>2-4 – и.п.<br><br>3.И.п. – о.с.<br>1-3 правая (левая) пятка на степ, фитбол вверх;<br>2-4 – и.п.<br><br>4.И.п. – о.с. на степе.<br>1-3 – правой (левой) ногой вправо на носок, фитбол вперед;<br>2-4 – и.п.<br><br>Ходьба враспынную.                                                                                                                    | Фронтальный.        |                                                                      | 5-6 раз.<br><br><br><br><br><br>5-6 раз.<br><br>5-6 раз.<br><br>5-6 раз.<br><br>0,5 мин. |
| <b>Работа на тренажерах</b><br><br>1.Ведро – ходули.<br>Ходьба по ковровой дорожке на ведрах – ходулях.<br><br>2.Медбол.<br>И.п. – лежа на спине, согнутые стопы на полу, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. Подкатить мяч к телу, быстро опереться на предплечья и поднять таз, чтобы мяч мог прокатиться под ним на другую сторону. Опуститься в и.п. «лежа на спине» и взять мяч левой рукой. Прокатывать мяч в другую сторону.<br><br>3. Батут.<br>Упражнение «Ножницы». Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами и разводя их в воздухе.<br><br>4.Резиновый эспандер. | Круговая тренировка | Высота ведер – 20 см.<br><br>Поднять таз. Ноги в коленях не сгибать. | 1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     | Взрослый                                                             |                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                                                                                                                                    |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| И.п. – лежа на полу, на спине, руки согнуты в локтях на уровне груди.<br>1-3 – растянуть эспандер в стороны, руками коснуться пола;<br>2-4 – и.п.<br><br>5.Скамья для пресса.<br>И.п. – лежа на скамье, руками держаться за валик.<br>Поднимать ноги.<br><br>6.Велотренажер.<br><br>Дыхательное упражнение «Часики».<br><br>Подвижная игра «Волк во рву». |             | обеспечивает страховку ребенка.<br><br><br>Стараться выпрямлять полностью. руки<br><br>Натяжение педалей №1.<br><br>Пойманные «волком» игроки отходят в конец рва. | 1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br>3-4 раза.<br>3-4 мин. |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                    |                                                             |
| Упражнение на расслабление:<br>И.п. – о.с. повороты вправо (влево) всем корпусом и расслабление мышц.                                                                                                                                                                                                                                                     | Фронтальный | Дети располагаются в свободном порядке.                                                                                                                            | 1 мин.                                                      |

## Занятие № 2

### Оборудование:

- Стэпы, мячи – фитболы, ведра – ходули – 3 пары;
- Массажные дорожки, батут, резиновый эспандер, медбол 1 кг., скамья для пресса, велотренажер.

### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                            | Способ организации | Методические рекомендации                                                                        | Дозировка                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                  |                    |                                                                                                  |                                        |
| Ходьба:<br>- на носках;<br>- с увеличением темпа;<br>- в приседе;<br>- с хлопками перед грудью.<br><br>Бег:<br>- с захлестыванием голени;<br>- семенящий;<br>- широким шагом.<br><br>Дыхательное упражнение «Пловцы». | Фронтальный.       | Руки за головой.<br>Руки на поясе.<br>Руки в стороны.<br><br><br>Руки на поясе.<br><br>В ходьбе. | 1,5 мин.<br><br>1 мин.<br><br>6-7 раз. |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                 |                    |                                                                                                  |                                        |
| <b>Комплекс упражнений на стэпах с фитболом.</b>                                                                                                                                                                      | Фронтальный.       |                                                                                                  |                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. И.п. – о.с. на степе.<br/>1-3 – шаг правой (левой), фитбол за голову;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1-3 – правую (левую) ногу назад, наклон фитболом к стэпу;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1- выпад правой ногой, наклон фитболом к стэпу;<br/>2- и.п., то же левой.</p> <p>4. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1-2 – шаг вперед, фитбол вверх;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>Ходьба по залу.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1.Ведро – ходули.<br/>Ходьба по ковровой дорожке на ведрах – ходулях.</p> <p>2.Медбол.<br/>И.п. – лежа на спине, согнутые стопы на полу, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. Подкатить мяч к телу, быстро опереться на предплечья и поднять таз, чтобы мяч мог прокатиться под ним на другую сторону. Опуститься в и.п. «лежа на спине» и взять мяч левой рукой. Прокатывать мяч в другую сторону.</p> <p>3. Батут.<br/>Упражнение «Ножницы». Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами и разводя их в воздухе.</p> <p>4.Резиновый эспандер.<br/>И.п. – лежа на полу, на спине, руки согнуты в локтях на уровне груди.<br/>1-3 – растянуть эспандер в стороны, руками коснуться пола;<br/>2-4 – и.п.</p> | <p>Круговая тренировка.</p> | <p>Стоять на середине стэпа.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>В спокойном темпе.</p> <p>Ходьба в обе стороны.</p> <p>Прокатывание мяча прогнув спину.</p> <p>Взрослый обеспечивает страховку ребенка.</p> | <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>0,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                              |             |                                            |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|----------------------|
| 5.Скамья для пресса.<br>И.п. – лежа на скамье, руками держаться за валик.<br>Поднимать ноги. |             | Стараться выпрямлять руки полностью.       | 1,5 мин.             |
| 6.Велотренажер.                                                                              |             | Стараться носками ног касаться за головой. | 1,5 мин.             |
| Дыхательные упражнения (по выбору).                                                          |             | Натяжение педалей №1.                      | 5-6 раз.<br>3-4 мин. |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                  |             |                                            |                      |
| Ходьба враспынную.                                                                           | Фронтальный |                                            | 0,5 мин.             |

### Занятие № 3

#### Оборудование:

- Стэпы, мячи – фитболы, ведра – ходули – 3 пары;
- Батут, резиновый эспандер, медбол 1 кг., скамья для пресса, велотренажер.

#### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Способ организации | Методические рекомендации                     | Дозировка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                               |           |
| Ходьба:<br>- обычная;<br>- по сигналу, врасыпную;<br>- на четвереньках.<br><br>Бег:<br>- «змейкой»;<br>- с изменением направления;<br>- выбрасывая прямые ноги вперед.<br><br>Дыхательные упражнения.                                                                                                           | Фронтальный.       | Различное положение рук.                      | 1,5 мин.  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    | Различное положение рук.                      | 1,5 мин.  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    | В ходьбе.                                     | 6-8 раз.  |
| Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                               |           |
| Комплекс упражнений на стэпе с фитболом.<br><br>1.И.п. – о.с. на стэпе, фитбол перед собой.<br>1-2 – пружинистый наклон вправо, локти согнуты;<br>3-4 – то же влево.<br><br>2.И.п. – то же.<br>1-3 поднять фитбол вперед;<br>2-4 – и.п.<br><br>3.И.п. – о.с.<br>1-3 правая (левая) пятка на степ, фитбол вверх; | Фронтальный.       | Стоя на середине стэпа. Голову не опускать.   | 5-6 раз.  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    | Голову не опускать. Руки в локтях не сгибать. | 5-6 раз.  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    | Руки прямые, в локтях                         | 5-6 раз.  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2-4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – о.с. на степе.<br/>1-3 – правой (левой) ногой вправо на носок, фитбол вперед;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5 .И.п. – о.с. на степе.<br/>1-3 – шаг правой (левой), фитбол за голову;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>6. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1-3 – правую (левую) ногу назад, наклон фитболом к стэпу;<br/>2-4 – и.п</p> <p>7. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1- выпад правой ногой, наклон фитболом к стэпу;<br/>2- и.п., то же левой.</p> <p>8. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1-2 – шаг вперед, фитбол вверх;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>Ходьба по залу.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1. Ведра – ходули.<br/>Ходьба по ковровой дорожке на ведрах – ходулях.</p> <p>2.Медбол.<br/>И.п. – лежа на спине, согнутые стопы на полу, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. Подкатить мяч к телу, быстро опереться на предплечья и поднять таз, чтобы мяч мог прокатиться под ним на другую сторону. Опуститься в и.п. «лежа на спине» и взять мяч левой рукой. Прокатывать мяч в другую сторону.</p> <p>3. Батут.<br/>Упражнение «Ножницы». Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами и разводя их в воздухе.</p> | <p>Круговая тренировка.</p> | <p>не сгибать.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Стоять на середине стэпа.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>В спокойном темпе.</p> <p>Ходьба в обе стороны с поворотом в конце дорожки.</p> <p>Прокатывание мяча прогнув спину.</p> <p>Взрослый обеспечивает</p> | <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>0,5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                            |                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>4.Резиновый эспандер.<br/>И.п. – лежа на полу, на спине, руки согнуты в локтях на уровне груди.<br/>1-3 – растянуть эспандер в стороны, руками коснуться пола;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5.Скамья для пресса.<br/>И.п. – лежа на скамье, руками держаться за валик.<br/>Поднимать ноги.</p> <p>6.Велотренажер.</p> <p>Дыхательные упражнения (по выбору).</p> <p>Подвижная игра»Найди себе пару».</p> |             | <p>страховку ребенка.</p> <p>Руки выпрямлять полностью.</p> <p>Стараться носками ног касаться за головой.</p> <p>Натяжение педалей №1.</p> | <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>3 мин.</p> |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                            |                                                            |
| Ходьба по залу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Фронтальный |                                                                                                                                            | 0,5 мин.                                                   |

#### Занятие № 4

##### Оборудование:

- Стэпы, мячи – фитболы – по количеству детей, ведра – ходули – 3 пары;
- Батут, резиновый эспандер, медбол 1 кг. скамья для пресса, велотренажер.

##### Ход занятия

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Способ организации | Методические рекомендации                                                                                                                      | Дозировка                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                |                                               |
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- на пятках;</li> <li>- «змейкой»;</li> <li>- высоко поднимая колени.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- с остановкой по сигналу;</li> <li>- приставным шагом, правым и левым боком.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p> | Фронтальный.       | <p>Следить за осанкой, менять темп.</p> <p>При беге, стопы ставить ближе одна к другой, не разводить в стороны носки ног.</p> <p>В ходьбе.</p> | <p>1,5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>0,5 мин.</p> |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                                                                                                                                |                                               |
| <p><b>Комплекс упражнений на стэпах с фитболом.</b></p> <p>1.И.п. – о.с. на стэпе, фитбол перед собой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | Фронтальный.       | <p>Стоя на середине стэпа. Головуне</p>                                                                                                        | 6-8 раз.                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1-2 – пружинистый наклон вправо, локти согнуты;<br/>3-4 – то же влево.</p> <p>2.И.п. – то же.<br/>1-3 поднять фитбол вперед;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>3.И.п. – о.с.<br/>1-3 правая (левая) пятка на степ, фитбол вверх;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – о.с. на степе.<br/>1-3 – правой (левой) ногой вправо на носок, фитбол вперед;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>5. И.п. – о.с. на степе.<br/>1-3 – шаг правой (левой), фитбол за голову;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>6. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1-3 – правую (левую) ногу назад, наклон фитболом к стэпу;<br/>2-4 – и.п.</p> <p>7. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1- выпад правой ногой, наклон фитболом к стэпу;<br/>2- и.п., то же левой.</p> <p>8. И.п. – о.с. на стэпе.<br/>1-2 – шаг вперед, фитбол вверх;<br/>3-4 – и.п.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1. Ведра – ходули.<br/>Ходьба по ковровой дорожке на ведрах – ходулях.</p> <p>2.Медбол.<br/>И.п. – лежа на спине, согнутые стопы на полу, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. Подкатить мяч к телу, быстро опереться на предплечья и поднять таз, чтобы мяч мог</p> | <p>Круговая тренировка.</p> | <p>опускать.</p> <p>Голову не опускать.<br/>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Руки прямые, в локтях не сгибать.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Стоять на середине стэпа.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>В спокойном темпе.</p> <p>Ходьба в обе стороны с поворотом в конце дорожки.</p> | <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>0,5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| прокатиться под ним на другую сторону. Опуститься в и.п. «лежа на спине» и взять мяч левой рукой. Прокатывать мяч в другую сторону.<br><br>3. Батут.<br>Упражнение «Ножницы». Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами и разводя их в воздухе.<br><br>4. Резиновый эспандер.<br>И.п. – лежа на полу, на спине, руки согнуты в локтях на уровне груди.<br>1-3 – растянуть эспандер в стороны, руками коснуться пола;<br>2-4 – и.п.<br><br>5. Скамья для прессы.<br>И.п. – лежа на скамье, руками держаться за валик.<br>Поднимать ноги.<br><br>6. Велотренажер.<br><br>Дыхательные упражнения (по выбору).<br>Подвижная игра «Мы веселые ребята». |             | Прокатывание мяча прогнув спину.<br><br>Взрослый обеспечивает страховку ребенка.<br><br>Руки выпрямлять полностью.<br><br>Стараться носками ног касаться за головой.<br><br>Натяжение педалей №1. | 2 мин.<br><br>2 мин.<br><br>2 мин.<br><br>2 мин.<br>2-3 раза.<br>3 мин. |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |
| Ходьба по залу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Фронтальный |                                                                                                                                                                                                   | 0,5 мин.                                                                |

### 3.4 Педагогическая диагностика освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы

Педагогический анализ умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

#### Тесты для определения скоростно-силовых качеств

##### Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два

человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты измеряет длину прыжка.

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

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

### **Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя**

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

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

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

### **Челночный бег 3 раза по 10 м**

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

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

Тест на координационные способности.

### **Сохранение равновесия**

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость.

### **Наклон вперед из положения стоя**

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

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот

уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **3.5 Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительную общеразвивающую программу «Юные атлеты», может реализовать: инструктор по физической культуре, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

**Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Юные атлеты» Шишкина Наталья Петровна**

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Образование                     | Высшее педагогическое. Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Шадринский государственный педагогический институт»<br>Квалификация: педагог по физической культуре, учитель безопасности жизнедеятельности. Специальность: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности». |
| Квалификация                    | Первая квалификационная категория                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Направления подготовки          | «Педагогика дополнительного Образования, педагогических систем развития творчества», Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный педагогический университет», дата окончания - 10.06.2017                                                                 |
| Данные о повышении квалификации | «Особенности работы организации дошкольного образования в условиях сложной санитарно-эпидемиологической обстановки», дата окончания - 03.07.2020<br>Научно-производственное объединение ПрофЭкспортСофт                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>ООО «НПОПРОФЭКСПОРТСОФТ»</p> <p>«Физкультурно-оздоровительная деятельность ребенка в соответствии с ФГОС ДО в дошкольных образовательных организациях», дата окончания - 18.05.2020</p> <p>Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования»</p> <p>«Обучение приемам оказания первой медицинской помощи», дата окончания - 10.08.2020</p> <p>Частное учреждение дополнительного профессионального образования «Федеральный институт повышения квалификации»</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|