

|  |
| --- |
| Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  Муниципальное бюджетное образовательное учреждение |
| дополнительного образования |
| «Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской» |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

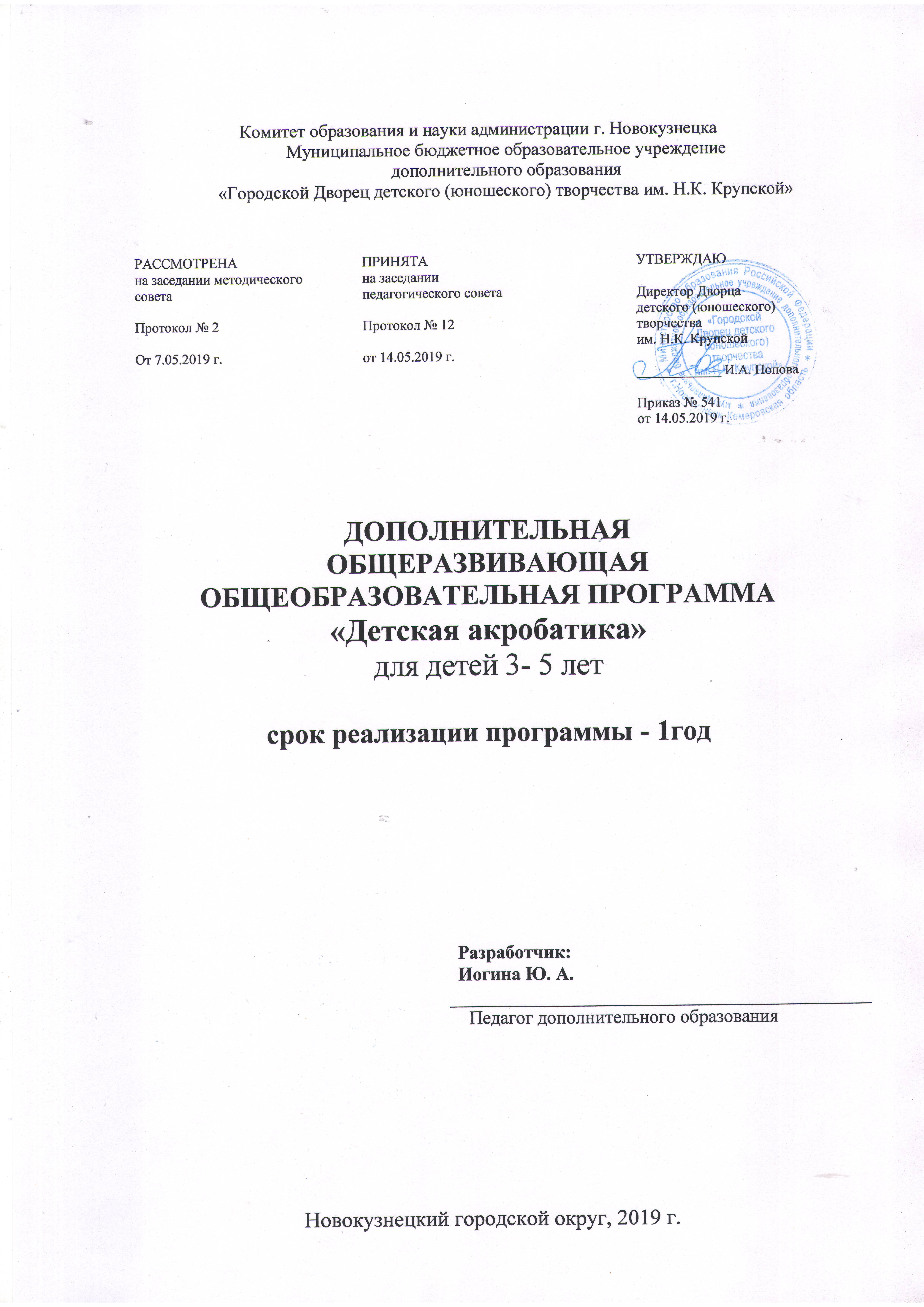
**«Детская акробатика»**

для детей 3- 5 лет

**срок реализации программы - 1год**

|  |
| --- |
| **Разработчик:**  **Иогина Ю. А.** |
|  |
| Педагог дополнительного образования |

Новокузнецкий городской округ, 2019 г.

****

**Комплекс основных характеристик образования**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Детская акробатика» является физкультурно– спортивной направленности.

Уровень освоения – стартовый.

**Актуальность программы** обусловлена потребностями детей в двигательной активности и стремлением родителей направить её в полезном направлении, способствовать физическому и общему развитию детей.

Акробатика – один из видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она является составляющей подготовки любого спортсмена, а её элементы входят в любую физическую подготовку и в корригирующие программы. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных.

Занятия акробатикой способствуют развитию основных физических качеств ребёнка, исправлению отдельных недостатков фигуры, развитию пластичности, эстетическому развитию, пониманию красоты и гармонии.

**Отличительнаяособенность**дополнительнойобщеразвивающей общеобразовательной программы «Детская акробатика»,то что за основу взята программа общефизической подготовки Ирины Винер «Физическая культура. Гимнастика», «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования». Элементы партерной гимнастики, акробатики скорректированы с учетом возрастных особенностей детей. Программа «Детская акробатика» является подготовительным этапом к программе цирковой студии «Колибри»

**Адресат программы**

Программа «Детская акробатика» адресована дошкольникам в возрасте от 3 до 5 лет. В коллектив принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, что подтверждается медицинскими справками. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

**Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на один учебный год.

Дети занимаются два раза в неделю по 1 часу.Объём программы составляет 80 часов в год. Количество детей в группе не превышает 15 человек, в соответствии с требованиями Сан ПиН и техники безопасности.

**Формы организации образовательного процесса** является занятие

**Цель программы :**развитие физических качеств и укрепление здоровья дошкольников средствами акробатических упражнений

**Задачи:**

-обучить элементам детской акробатики;

-содействовать развитию основных физических качеств детей; -формировать первоначальные умения коллективной деятельности;

- содействовать приобщению детей к здоровому образу жизни

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид занятия** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Введение в программу | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 14 | 0 | 14 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 31 | 0 | 31 |
| 4. | Акробатические упражнения | 21 | 0 | 21 |
| 5. | Элементы хореографии | 10 | 0 | 10 |
| 6. | Тестирование физической подготовки | 2 | 0 | 2 |
| **Всего** | | **80** | **1** | **79** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.Введение в программу.**

Беседа о правилах соблюдения техники безопасности «Что нельзя и почему? Что можно и нужно». Построение в шеренгу и в колонну. Движение по кругу. Разучивание упражнений разминки.

**2.Общая физическая подготовка**

Физические упражнения общей физической подготовки. Движения отдельными частями тела или в сочетании, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. Упражнения без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц живота. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног.

**3.Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Упражнения на развитие двигательных качеств: бег, прыжки. Действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий. Отработка упражнений в облегченных условиях, самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями).

**4. Акробатические упражнения**

Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Кувырок вперед (назад). «Мост» из положения лежа на спине. «Шпагаты» и складки. Начальное обучение акробатическим прыжкам.

**5. Элементы хореографии**

Общие позиции: рук, ног, корпуса. Разучивание циркового комплимента. Позиции рук: подготовительная. Позиции ног:6.Простейшие танцевальные движения: марш, подскоки, бег «Олененок», танцевальный шаг, ходьба на пятках, ходьба на носках, ходьба перекатом Шаг «Жирафа», шаг «Пава».

**6. Тестирование физической подготовки**

Тестирование группы Выполнение контрольных упражнений элементов акробатики

**Планируемые результаты**

- дети смогут показать обучить элементы акробатики;

- у детей будут развиваться основные физические качества: гибкость, ловкость, выносливость;

-у детей будут формироваться первоначальные умения коллективной деятельности;

у детей будет сформировано позитивное отношение к здоровому образу жизни

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Комплекс организационно-педагогических условий программы**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения | Объем выполнения программы | Количество недель | Количество учебных занятий | Режим работы в неделю |
| 1 | 1год | 80часов | 40 | 80 | 2 раза по 1 часау |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Занятие проходит в специально-оборудованном классе, оснащенным специальным оборудованием, необходимым для реализации программы

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Гимнастические маты - 9 шт.
2. Гимнастические скамейки - 1шт
3. Скакалки - 15 шт.
4. Обручи - 20 шт.
5. Мячи - 3 шт.
6. Гимнастический ковер - 1 шт.

* Занятия проводятся под музыкальное сопровождение-магнитофон, носитель -флеш. Дети занимаются в специальной форме: черный гимнастический купальник и лосины у девочек, шорты и майка у мальчиков.

**Формы аттестации**

Отслеживания результатов проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации. Промежуточная аттестация – контрольное задание, итоговая - контрольное занятия

**Форма контроля и подведения итогов**

Контрольное задание и личная книжка детей в виде наклеек разных рисунков.

|  |
| --- |
| **Упражнение** |
| Складки ноги вместе |
| Складки ноги врозь |
| Мост с лёжа |
| Шпагаты 180° |
| Уголок (3 счёта) |
| Лягушка |
| Колесо |
| Стойка на руках у стены |
| Перекат |
| Аист (10 счётов) |
| Мост со стоя |
| Лягушка – захват |
| Полумост со стоя |

**Методическое обеспечение программы**

Для реализации программы «Детская акробатика» используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Словесный метод – используется при беседе, рассказе, объяснение нового материала.

Наглядный метод - демонстрация, показ упражнений, движений педагогом и детьми.

Практический метод - (упражнения, практическая работа, практическое задание)

Игровой метод – проведение и организация игр с детьми, путешествие на ковре-самолете

Дополнительная образовательная программа построена по принципу от простого к сложному.

**Список литературы:**

Винер И. А. «Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник для образовательных учереждений. В 2ч. Ч. 1/ И. А. Винер, - Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. – М.: Просвещение, 2011. – 127с. – ISBN978-5-09-024984-3.

Винер И. А. «Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник для образовательных учреждений. В 2ч. Ч. 2/ И. А. Винер, - Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. – М.: Просвещение, 2011. – 127с. – ISBN 978-5-09-024981-2.

КозловВ. В. «Физическое воспитание детей в учреждении дополнительного образования. Акробатика/В. В. Козлов. – М.: Гуманитар. изд. центр. ВЛАДОС, 2005ю – 63с.: ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей). ISBN 5-691-00798-Х.

Спортивная гимнастика. – М.: Эксмо, 2013. -256 с.: ил. ISBN 978-5-699-55822-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Наименование раздела программы** | **Номер**  **Занятия** | **Тема занятия** | **Краткое содержание занятия** | **Формы контроля** | **Количество**  **Часов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Сентябрь | 1 | Введение в программу | 1 | «Здравствуй цирк!» вводное занятие | Проведение игры «Снежный ком», «Что можно, что нельзя на занятии». | Игра  Беседа | 1 |
| Сентябрь | 1 | Введение в программу | 2 | Первые шаги в мире цирка | Знакомство с миром акробатики.  Проверка физических данных детей на начало учебного года.  Обучение постороннею в одну шеренгу. | Игра  Беседа | 1 |
| Сентябрь | 2 | Элементы хореографии | 3 | Знакомство с цирковым комплиментом | Построение в одну шеренгу, с «шестой» позицией.  Знакомство с цирковым комплиментом из «шестой» позиции – на команду АП, одну ногу вперед, руки вверх. | Игра  Беседа  Практический – показ правильного выполненного  упражнения | 1 |
| Сентябрь | 2 | Элементы хореографии | 4 | Ходьба на носках | Построение в одну шеренгу с «шестой» позицией.  Разминка.  Ходьба по кругу, на высоких носках, руки на поясе. | Беседа  Наблюдение  Практический | 1 |
| Сентябрь | 3 | Общая физическая подготовка | 5 | Гимнастический бег | Гимнастический бег - бег по кругу. Бег выполняется с большими шагами. | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Сентябрь | 3 | Общая физическая подготовка | 6 | Комбинация: бег, хлопок – поворот вокруг себя | Комбинация: бег, хлопок – поворот вокруг себя - бег по кругу. Выполнение поворота вокруг себя по команде – хлопок. | Наблюдение Поощрительные наклейки | 1 |
| Сентябрь | 4 | Общая физическая подготовка | 7 | Прыжки в комбинации: ноги вместе, ноги врозь | Прыжки в комбинации: ноги вместе, ноги врозь - выполнение комбинации прыжков с продвижением вперед: ноги вместе, ноги врозь. Руки на поясе. | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Сентябрь | 4 | Общая физическая подготовка | 8 | Прыжки на одной ноге | Прыжки на одной ноге - выполнение прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Руки на поясе. | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Октябрь | 5 | Общая физическая подготовка | 9 | Разминочный комплекс. Упражнение для развития рук и плечевого пояса. | Построение в одну шеренгу.  Разучивание разминки:   * Бег по кругу, ходьба по кругу. * Разминка рук, головы. * Наклоны вперед, стоя * Наклоны вперед ноги вместе, сидя. * Наклоны вперед, ноги врозь, стоя.   Первые шаги в мире акробатике:   * Лягушка, мост, шпагаты | Наблюдение  Беседа  Практический – показ правильного выполненного упражнения | 1 |
| Октябрь | 5 | Элементы хореографии | 10 | Знакомство с танцевальной позицией: «шестая» | Посторонние в одну шеренгу. Изучению танцевальной позиции «Шестая» - стопы стоят рядом, касаясь друг друга. | Беседа  Практический | 1 |
| Октябрь | 6 | Специальная физическая подготовка | 11 | Знакомство с мячом «Мой веселый звонкий мяч» | Знакомство с мячом: Учимся правильно удерживать мяч в руках. | Беседа  Практический | 1 |
| Октябрь | 6 | Элементы хореографии | 12 | Ходьба на пятках | Ходьба на пятках - ходьба по кругу на пятках. Руки на поясе, подбородок ровно | Беседа  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Октябрь | 7 | Специальная физическая подготовка | 13 | Ходьба «жуки» | Ходьба «жуки» - передвижение вперед ногами, на руках и ногах, животом вверх. | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Октябрь | 7 | Специальная физическая подготовка | 14 | Знакомство с обручем | Знакомство с обручем – Подбираем обруч по росту. Разбираем разные типы захвата обруча: жесткий хват, свободный хват. |  | 1 |
| Октябрь | 8 | Специальная физическая подготовка | 15 | Перекат мяча по ногам | Перекат мяча по ногам – в положении седа на полу, ноги вместе, перекат мяча по ногам от живота, носками остановить мяч. |  | 1 |
| Октябрь | 8 | Специальная физическая подготовка | 16 | Прыжки «мячики» | Прыжки «мячики» - выполнение прыжков из положения присед | Беседа  Практическая  Поощрительные наклейки | 1 |
| Ноябрь | 9 | Специальная физическая подготовка | 17 | Закрутка скакалки впереди «Зеркало» | Закрутка скакалки впереди «зеркало» - зафиксируйте руку, движения выполняйте кистью. Вращения скакалки должны быть непрерывны и равномерны. | Наблюдение  Поощрительные наклейки  Практический | 1 |
| Ноябрь | 9 | Элементы хореографии | 18 | Шаг «Пава» | Шаг «Пава» - исходное положение: руки на пояса, подбородок ровно.  Вытяните левую ногу вперед (колено и стопа натянута). Поставьте стопу слегка выворотно. Затем повторите шаги с другой ноги. | Поощрительные наклейки  Наблюдение | 1 |
| Ноябрь | 10 | Элементы хореографии | 19 | Шаг «Жираф» | Шаг «Жираф» - Исходное положение: туловище и голова прямо, колени прямые, руки верх.  Выполните 2 шага на высоких полу пальцах с прямыми коленями, руки верх.  Выполните 2 шага на высоких полу пальцах, колени в полуприседе, руки слегка согните и отведите за спину. | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Ноябрь | 10 | Специальная физическая подготовка | 20 | Закрутка обруча на полу | Закрутка обруча рукой, вокруг себя на полу. | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Ноябрь | 11 | Тестирование физической подготовки | 21 | Открытое занятие | Проведение открытого занятия для родителей. Показ пройденного материала. | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Ноябрь | 11 | Общая физическая подготовка | 22 | Упражнения «лодочка» | Упражнение «лодочка» - выполнения упражнения лежа на животе, поднятие одновременно рук и ног | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Ноябрь | 12 | Специальная физическая подготовка | 23 | Знакомство со скакалкой | Знакомство со скакалкой:  Правила захвата скакалки. | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Ноябрь | 12 | Специальная физическая подготовка | 24 | Упражнение «коромысло» | Упражнение «коромысло» - поперечный шпагат и наклоны в стороны | Наблюдение  Беседа  Поощрительные наклейки | 1 |
| Декабрь | 13 | Специальная физическая подготовка | 25 | Упражнения со скакалкой «воробей» вперед | Упражнение со скакалкой «воробей» вперед – подскоки через скакалку, вперед | Наблюдение  Беседа  Поощрительные наклейки | 1 |
| Декабрь | 13 | Общая физическая подготовка | 26 | Складка ноги вместе | Складка ноги вместе – наклоны туловища вперед | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Декабрь | 14 | Специальная физическая подготовка | 27 | Баланс мяча на ладони | Баланс мяча на ладони | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Декабрь | 14 | Специальная физическая подготовка | 28 | Закрутка скакалки с боку «стеночка» | Закрутка скакалки с боку «стеночка» - выполнение упражнения со скакалкой, закрутка скакалки с боку от себя | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Декабрь | 15 | Общая физическая подготовка | 29 | Упражнения «бабочка» | Упражнения «бабочка» - выполнения упражнения сидя на полу, ноги согнуты в коленях | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Декабрь | 15 | Общая физическая подготовка | 30 | Складка «бабочка» | Складка в «бабочке» - выполнение упражнения сидя на полу | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Декабрь | 16 | Специальная физическая подготовка | 31 | Вращение скакалки над головой «зонтик» | Вращение скакалки над головой «зонтик» - выполнения упражнения со скакалкой, вращение в руке над головой | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Декабрь | 16 | Общая физическая подготовка | 32 | Складка ноги врозь | Складка ноги врозь – наклоны вперед | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Январь | 17 | Специальная физическая подготовка | 33 | Бросок обруча «тарелочка» | Бросок обруча «тарелочка» - подкидка обруча в горизонтальном положении | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Январь | 17 | Общая физическая подготовка | 34 | Наклоны в сторону «часики» | Наклоны в сторону «часики» - исходное положение основная стойка, наклоны в стороны, руки на поясе | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Январь | 18 | Акробатические упражнения | 35 | Упражнения «лягушка» | Упражнения «лягушка» - выполнения упражнения лежа на животе, выполнение прогиба назад, достав лба носками. Вернутся в исходное положение | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Январь | 18 | Специальная физическая подготовка | 36 | Вращение скакалки «восьмерка» | Вращение скакалки «восьмерка» - вращение скакалки в вертикальной плоскости справа налево | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Январь | 19 | Акробатические упражнения | 37 | Упражнение «коробочка» | Упражнение «коробочка» - выполнение упражнения на живот | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Январь | 19 | Акробатические упражнения | 38 | Полумост из положения лежа | Полумост из положения лежа – выполнения полумост из положения лежа на коленях | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Январь | 20 | Акробатические упражнения | 39 | Мост из положения лежа | Мост из положения лежа – выполнения моста из положения лежа на спине | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 20 | Акробатические упражнения | 40 | Перекат «Колобок» с колен в сторону | Перекат «Колобок» с колен в сторону – кувырок с колен в сторону, через бок | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 21 | Акробатические упражнения | 41 | Перекат «Колобок» в сторону, через шпагат | Перекат «Колобок» в сторону, через шпагат – кувырок в сторону с колен через поперечный шпагат | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 21 | Специальная физическая подготовка | 42 | Упражнение со скакалкой «воробей» назад | Упражнение со скакалкой «воробей» назад – подскоки через скакалку | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 22 | Специальная физическая подготовка | 43 | Упражнения с обручем «космонавт» | Упражнения с обручем «космонавт» - подкидывание обруча верх, нырять в обруч, руки вверх | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 22 | Специальная физическая подготовка | 44 | Упражнение «походка паука» | Упражнение «походка паука» - передвижение вперед на руках и ногах, верх животом | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 23 | Акробатические упражнения | 45 | Перекат в сторону ноги врозь | Перекат в бок ноги врозь – из положения ноги врозь, перекат в сторону, через бок | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 23 | Специальная физическая подготовка | 46 | Подбрасывание мяча «горячий колобок» | Подбрасывание мяча «горячий колобок» - учимся подбрасывать мяч | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 24 | Акробатические упражнения | 47 | Стойка к стене животом | Стойка к стене животом – стойка на руках в вертикальном положении, животом к стене | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Февраль | 24 | Специальная физическая подготовка | 48 | Упражнения со скакалкой «астронавт» вперед | Упражнения со скакалкой «астронавт» вперед – прыжки через скакалку, с двух ног | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Март | 25 | Акробатические упражнения | 49 | Перекат в сторону, в «бабочке» | Перекат в сторону, в «бабочке» - кувырок через бок, в «бабочке» | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Март | 25 | Акробатические упражнения | 50 | Перекат «Колобок» с колен в обе стороны | Перекат «Колобок» с колен в сторону – кувырок с колен в обе стороны, через бок | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Март | 26 | Специальная физическая подготовка | 51 | Упражнение со скакалкой «астронавт» назад | Упражнение со скакалкой «астронавт» назад – прыжки через скакалку, на двух ногах назад | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Март | 26 | Специальная физическая подготовка | 52 | Упражнения «каракатица» | Упражнения «каракатица» - упражнения для растяжки в боковой шпагат | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Март | 27 | Специальная физическая подготовка | 53 | Перекат мяча по рукам | Перекат мяча по рукам – перекатывание мяча по двум рукам, от ладоней до груди | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Март | 27 | Акробатические упражнения | 54 | Подготовка к шпагату «ящерка» | Подготовка к шпагату «ящерка» - подводящие упражнение к выполнению продольного шпагата | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Март | 28 | Акробатические упражнения | 55 | Шпагат поперечный | Шпагат поперечный | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Март | 28 | Специальная физическая подготовка | 56 | Упражнение с обручем «стеночка» | Упражнение с обручем «стеночка» - вращение обруча в боковой плоскости | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Апрель | 29 | Акробатические упражнения | 57 | Шпагат продольный правый | Шпагат продольный правый | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Апрель | 29 | Акробатические упражнения | 58 | Шпагат продольный левый | Шпагат продольный левый | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Апрель | 30 | Специальная физическая подготовка | 59 | Мяч «колобок на полу» | Мяч «колобок на полу» - перекат мяча по полу | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Апрель | 30 | Специальная физическая подготовка | 60 | Прыжки с мячом в коленях | Прыжки с мячом в коленях – выполнение прыжков, с продвижением вперед, мяч в коленях | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Апрель | 31 | Специальная физическая подготовка | 61 | Упражнение «пресс» в парах | Упражнение «пресс» в парах – выполнение упражнения на «пресс» в парах из положения лежа на спине | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Апрель | 31 | Общая физическая подготовка | 62 | Выпрыгивание «ловля бабочек» | Выпрыгивание «ловля бабочки» - выполнение выпрыгивания из положения присед, с хлопком над головой | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Апрель | 32 | Общая физическая подготовка | 63 | Приседания | Приседания – выполнения приседаний из основной стойки, ноги чуть врозь | Наблюдение  Поощрительные наклейки | 1 |
| Апрель | 32 | Элементы хореографии | 64 | Ходьба на носках по полоске | Ходьба на носках по полоске - обучение ходьбе на носках по полоске, руки в стороны. Развитие координации. | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Май | 33 | Элементы хореографии | 65 | Ходьба «перекатом» | Ходьба «перекатом» - ходьба по кругу, начиная с пятки на носок. | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Май | 33 | Специальная физическая подготовка | 66 | Вращение обруча впереди «зеркало» | Вращение обруча впереди «зеркало» - выполнение упражнения с обручем, закрутка обруча перед собой в руке | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Май | 34 | Акробатические упражнения | 67 | Упражнения «группировка» на спине | Упражнения «группировка» на спине – исходное положение на спине, выполнение упражнения группировка, с обхватом коленей | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Май | 34 | Акробатические упражнения | 68 | Упражнение на животе прогиб назад | Упражнение на животе прогиб назад – исходное положение лежа на животе, выполнения прогиба назад, вернутся в исходное положение | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Май | 35 | Элементы хореографии | 69 | Бег «олененок» | Бег «олененок» - выполнения бега с за хлёстом ног | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Май | 35 | Акробатические упражнения | 70 | Упражнения «рыбка» | Упражнение «рыбка» - исходное положение лежа на животе, выполнение качающихся движений | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Май | 36 | Элементы хореографии | 71 | Упражнение «крестик» | Упражнение «крестик» - выполнение упражнения сидя на полу, ноги согнуты в коленях. | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Май | 36 | Специальная физическая подготовка | 72 | Серия отбиваний мяча от пола | Серия отбиваний мяча от пола – выполнение серий отбиваний в шаге | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Июнь | 37 | Специальная физическая подготовка | 73 | Передача мяча из рук в руку | Передача мяча из рук в руку –перебрасывание мяча из одной руки в другой | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Июнь | 37 | Специальная физическая подготовка | 74 | Эстафета с мячом | Эстафета с мячом – эстафета: продвижение вперед, отбивание мяча о пол; продвижение вперед, подкидка мяча вверх; прыжки с продвижением вперед, мяч коленях. | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Июнь | 38 | Акробатические упражнения | 75 | Перекат через бок, ноги врозь по кругу | Перекат через бок, ноги врозь по кругу – выполнение переката, с седа ноги врозь по кругу | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Июнь | 38 | Акробатические упражнения | 76 | Перекат в сторону в «бабочке» по кругу | Перекат в сторону в «бабочке» по кругу – перекат в сторону, из положения сидя в «бабочке», по кругу | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Июнь | 39 | Общая физическая подготовка | 77 | Удержание «лодочки» | Удержание «лодочки» - упражнение для укрепления мышц спины | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Июнь | 39 | Акробатические упражнения | 78 | Упражнение на спине и животе «лягушонок» | Упражнение на спине и животе «лягушонок» - упражнения для стоп | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Июнь | 40 | Акробатические упражнения | 79 | «Колобок» в сторону со шпагатом в обе стороны | «Колобок» в сторону со шпагатом в обе стороны – кувырок в сторону через шпагат, в обе стороны | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |
| Июнь | 40 | Тестирование физической подготовки | 80 | Открытое занятие | Открытое занятие | Наблюдение  Практический  Поощрительные наклейки | 1 |