



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято
Решением педагогического совета
Протокол №1
От 29.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ
_____ Лохова Н.С.
Приказ №53
От 30.08.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОФП с элементами акробатики»

Срок освоения: сентябрь – 8 месяцев

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик(и):
Калиничев Д.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024 г.

Содержание

Титульный лист.....	1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
Календарный учебный график.....	8
Рабочая программа.....	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	72

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами акробатики» (далее – программа) для реализации в ГБДОУ детский сад № 47 Московского района Санкт-Петербурга.

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Адресат

Программа адресована обучающимся в возрасте 4-7 лет, имеющим интерес к занятиям по общей физической подготовке с элементами акробатики.

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Отличительные особенности в поставленных задачах: выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным

оборудованием (обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Уровень освоения программы ДОП - общекультурный.

Объем и срок освоения ДОП:

<i>Количество учебных часов (в неделю)</i>	<i>Количество учебных часов (в год)</i>
<i>1 час</i>	<i>32 часа</i>

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребёнка;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие творческих способностей детей.

Воспитательные:

- воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной

общеобразовательной программы:

Язык обучения: обучение осуществляется на государственном языке РФ – русском.

Форма обучения: очная

Условия приёма на обучение

На обучение по программе принимаются обучающиеся в возрасте 4-7 лет, интересующиеся акробатическими элементами.

Количество обучающихся в группе желательно – до 15 человек, так как изучение акробатических элементов требует индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Форма организации и проведения занятий

В ходе реализации программы занятия проходят в групповом формате в спортивном зале, используются традиционные формы проведения занятия (рассказ, показ), а также нетрадиционные формы – домашнее задание.

Материально-техническое и методическое оснащение программы

- Наглядные пособия
- Музыкальный центр
- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Модули

Планируемые результаты освоения

Предметные результаты

Обучающиеся:

- освоят правила и особенности механик различных акробатических элементов;

- разовьют навыки стратегического и тактического мышления в выставлении оценок друг другу;
- смогут анализировать и рефлексировать после «перформансов», составления акробатической связки под музыку.

Метапредметные результаты

- разовьют логическое, критическое и аналитическое мышление;
- получат опыт групповой работы.

Личностные результаты

- разовьют любознательность и сообразительность;
- приобретут интерес к занятиям по акробатике, в т.ч. спортивной гимнастике;
- будет сформировано позитивное отношение к «созданию» полезных здоровых привычек (выполнение домашнего задания).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «ОФП с элементами акробатики в средней, старшей и подготовительной дошкольной группах рассчитана на 32 занятий в год, из расчета 2 раза в неделю по 30 минут. Занятия в средних, старших и подготовительных дошкольных группах проводятся в режимных моментах во вторую половину дня. (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Учебный план для средней группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Практические задания Наблюдение
2	Практические занятия	29	0	29	Наблюдение
3	Контрольные и	2	0	2	Оценочный лист

	ИТОГОВЫЕ занятия				
	Итого	32ч.	0 ч.	32ч.	

Учебный план для старшей группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Практические задания Наблюдение
2	Практические занятия	29	0	29	Наблюдение
3	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Оценочный лист
	Итого	32 ч.	0 ч.	32ч.	

Учебный план для подготовительной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Практические задания Наблюдение
2	Практические занятия	29	0	29	Наблюдение
3	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Оценочный лист
	Итого	32ч.	0 ч.	32ч.	

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение №3).

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Средняя группа	09.09.24	30.04.24	32	64	64	2 раза в неделю по 30 мин
1 год Старшая группа	09.09.24	30.04.24	32	64	64	2 раза в неделю по 30 мин
1 год Подготовительная группа	09.09.24	30.04.24	32	64	64	2 раза в неделю по 30 мин

Рабочая программа

Задачи первого года обучения:

1. Обучающие:

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование правильные двигательные умения и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

2. Развивающие:

- развитие творческих способностей детей;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);

- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности)

3. Воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание сознательной дисциплины, воли;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Содержание программы 1-го года обучения

Средняя группа

№ п/п	Содержание практической части	Содержание теоретической части	Контроль
1.		Занятие №1 (теоретическая часть) Мониторинг: уровень подготовленности детей.	Оценочный лист
2.	Занятие №2 Обучение группировке из положения сидя.		Бальная система Наблюдение
3.	Занятие №3 Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.		Бальная система Наблюдение
4.	Занятие №4 Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.		Бальная система Наблюдение
5.	Занятие №5 Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.		Бальная система Наблюдение
6.	Занятие №6		Бальная система

	Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)		Наблюдение
7.	Занятие №7 Обучение перекату назад. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)		Бальная система Наблюдение
8.	Занятие №8 Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений		Бальная система Наблюдение
9.	Занятие №9 Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)		Бальная система Наблюдение
10.	Занятие №10 Совершенствование группировку разных исходных положений. Обучение кувырок назад.		Бальная система Наблюдение
11.	Занятие №11 Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
12.	Занятие №12 Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6) Обучение «Мост из положения лежа		Бальная система Наблюдение
13.	Занятие №13 Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.		Бальная система Наблюдение
14.	Занятие №14 Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
15.	Занятие №15 Обучение стойка на руках (с поддержкой) Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа		Бальная система Наблюдение
16.	Занятие №16 Текущее тестирование		Оценочный лист
17.	Занятие №17		Бальная система

	Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).		Наблюдение
18.	Занятие №18 Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
19.	Занятие №19 Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).		Бальная система Наблюдение
20.	Занятие №20 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.		Бальная система Наблюдение
21.	Занятие №21 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
22.	Занятие №22 Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге. Совершенствование «Мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
23.	Занятие №23 Обучение «Полушпагат» Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях Совершенствование «Мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
24.	Занятие №24 Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.		Бальная система Наблюдение
25.	Занятие №25 Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.		Бальная система Наблюдение
26.	Занятие №26 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекаат «Звездочка».		Бальная система Наблюдение
27.	Занятие №27 Обучение «Полушпагат» одноименный Совершенствование «Шпагат»		Бальная система Наблюдение

28.	Занятие №28 Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекач назад.		Бальная система Наблюдение
29.	Занятие №29 Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат» одноименный.		Бальная система Наблюдение
30.	Занятие №30 Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
31.	Занятие №31 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекач «Звездочка».		Бальная система Наблюдение
32.	Занятие №32 Мониторинг обучающихся Итоговое тестирование		Оценочный лист

Старшая группа

№ п/п	Содержание практической части	Содержание теоретической части	Контроль
1.		Занятие №1 (теоретическая часть) Мониторинг: уровень подготовленности детей.	Оценочный лист
2.	Занятие №2 Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх.		Бальная система Наблюдение
3.	Занятие №3 Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.		Бальная система Наблюдение

4.	Занятие №4 Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.		Бальная система Наблюдение
5.	Занятие №5 Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.		Бальная система Наблюдение
6.	Занятие №6 Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)		Бальная система Наблюдение
7.	Занятие №7 Обучение перекату назад. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)		Бальная система Наблюдение
8.	Занятие №8 Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений		Бальная система Наблюдение
9.	Занятие №9 Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)		Бальная система Наблюдение
10.	Занятие №10 Совершенствование группировку разных исходных положений. Обучение кувырок назад.		Бальная система Наблюдение
11.	Занятие №11 Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
12.	Занятие №12 Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6) Обучение «Мост из положения лежа		Бальная система Наблюдение
13.	Занятие №13 Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.		Бальная система Наблюдение
14.	Занятие №14 Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
15.	Занятие №15		Бальная система

	Обучение стойка на руках (с поддержкой) Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа		Наблюдение
16.	Занятие №16 Текущее тестирование		Оценочный лист
17.	Занятие №17 Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).		Бальная система Наблюдение
18.	Занятие №18 Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
19.	Занятие №19 Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).		Бальная система Наблюдение
20.	Занятие №20 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.		Бальная система Наблюдение
21.	Занятие №21 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
22.	Занятие №22 Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге. Совершенствование «Мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
23.	Занятие №23 Обучение «Полушпагат» Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях Совершенствование «Мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
24.	Занятие №24 Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.		Бальная система Наблюдение
25.	Занятие №25 Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат».		Бальная система Наблюдение

	Совершенствование «Мост» из положения лежа.		
26.	Занятие №26 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекаат «Звездочка».		Бальная система Наблюдение
27.	Занятие №27 Обучение «Полушпагат» одноименный Совершенствование «Шпагат»		Бальная система Наблюдение
28.	Занятие №28 Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекаат назад.		Бальная система Наблюдение
29.	Занятие №29 Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат» одноименный.		Бальная система Наблюдение
30.	Занятие №30 Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
31.	Занятие №31 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекаат «Звездочка».		Бальная система Наблюдение
32.	Занятие №32 Мониторинг обучающихся		Оценочный лист

Подготовительная группа

№ п/п	Содержание практической части	Содержание теоретической части	Контроль
1.		Занятие №1 (теоретическая часть) Мониторинг: уровень подготовленности детей.	Оценочный лист
2.	Занятие №2 Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из		Бальная система Наблюдение Бальная система Наблюдение

	стойки руки вверх.		
3.	Занятие №3 Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.		Бальная система Наблюдение
4.	Занятие №4 Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.		Бальная система Наблюдение
5.	Занятие №5 Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.		Бальная система Наблюдение
6.	Занятие №6 Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)		Бальная система Наблюдение
7.	Занятие №7 Обучение перекату назад. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)		Бальная система Наблюдение
8.	Занятие №8 Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений		Бальная система Наблюдение
9.	Занятие №9 Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)		Бальная система Наблюдение
10.	Занятие №10 Совершенствование группировку разных исходных положений. Обучение кувырок назад.		Бальная система Наблюдение
11.	Занятие №11 Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
12.	Занятие №12 Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6) Обучение «Мост из положения лежа		Бальная система Наблюдение
13.	Занятие №13		Бальная система

	Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.		Наблюдение
14.	Занятие №14 Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
15.	Занятие №15 Обучение стойка на руках (с поддержкой) Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа		Бальная система Наблюдение
16.	Занятие №16 Текущее тестирование.		Оценочный лист
17.	Занятие №17 Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).		Бальная система Наблюдение
18.	Занятие №18 Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
19.	Занятие №19 Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).		Бальная система Наблюдение
20.	Занятие №20 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.		Бальная система Наблюдение
21.	Занятие №21 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
22.	Занятие №22 Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге. Совершенствование «Мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
23.	Занятие №23 Обучение «Полушпагат» Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях		Бальная система Наблюдение

	Совершенствование «Мост» на одной руке.		
24.	Занятие №24 Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.		Бальная система Наблюдение
25.	Занятие №25 Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.		Бальная система Наблюдение
26.	Занятие №26 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекаат «Звездочка».		Бальная система Наблюдение
27.	Занятие №27 Обучение «Полушпагат» одноименный Совершенствование «Шпагат»		Бальная система Наблюдение
28.	Занятие №28 Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекаат назад.		Бальная система Наблюдение
29.	Занятие №29 Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат» одноименный.		Бальная система Наблюдение
30.	Занятие №30 Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке.		Бальная система Наблюдение
31.	Занятие №31 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекаат «Звездочка».		Бальная система Наблюдение
32.	Занятие №32 Мониторинг обучающихся		Оценочный лист

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план			
реализации ДОП «ОФП с элементами акробатики» на 2024-2025 уч. Год			
<i>Средняя группа</i>			
№	Дата	Общее Кол-во часов	Тема, содержание
1	9.09/11.09	2	Водная часть: Ходьба: обычная, на носочках, на пяточках. Бег: на носочках, высоко поднимая колено, бег, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У.Основная часть: Мониторинг: уровень подготовленности детей. П/игра «Догони свою пару» Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхания.
2	16.09/18.09	2	Вводная часть:

			<p>Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятачках.</p> <p>Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение группировке из положения сидя. Ип. упор сидя сзади 1-2 сгруппироваться, 3-4 выпрямиться.</p> <p>Совершенствование группировки из стойки руки вверх.</p> <p>П/игра «День и ночь»</p>
3	23.09/25.09	2	<p>Водная часть:</p> <p>Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение группировке из положения лежа на спине.</p> <p>Ип. лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип.</p> <p>Совершенствование группировки из положения сидя. П/игра «Чье звено быстрее соберется»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
4	30.09/2.10	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок. Бег на носках мелким и широким шагом, чередуя с ходьбой. О.Р.У.</p>

			<p>Основная часть: Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. Ип – лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип. Ип – то же самое 1-поднять правое колено к груди захватывая руками, 2-Ип., 3-4 то же левое. П/игра «Совушка»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
5	7.10/9.10	2	<p>Вводная часть: Ходьба: обычная, ходьба в полуприседе, чередуя с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному, мелким и широким шагом, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Обучение перекату «Звездочка».</p> <p>Ип – упор сидя сзади, 1- наклон вперед, руки вверх, 2-Ип. Ип – то же 1-наклон к правой ноге, 2 – наклон вперед, 3- тоже к левой, 4 –Ип.</p> <p>Ип- сидя ноги врозь, руками взяться с тыл. ст. бедра. 1-наклон, набок, л.н. поднять вверх, 2 – ИП, 3-4 влево. Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгрупп вперед сед.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
6	14.10/16.10	2	<p>Вводная часть:</p>

			<p>Ходьба обычная, приставным шагом вперед.</p> <p>Бег на носках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение перекату вперед.</p> <p>Ип – сед на пятках, руки на поясе 1-наклон вперед 2 – Ип. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)</p> <p>П/игра «Перелет птиц»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
7	21.10/23.10	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятки.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение перекату назад.</p> <p>Ип. упор сидя сзади 1-группировка, 2 –Ип. Ип. лежа на спине, руки вверх 1-сгруппиров. 2-Ип. Ип. сед в группировке 1- перекаат назад, 2-Ип. Ип сед 1-перекаат, 2-Ип. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)</p> <p>1. П/игра «Фигура» Заключительная часть:</p>

			Ходьба упражнения на дыхание.
8	28.10/30.10	2	<p>Вводная часть Ходьба обычная, на носках, на пяточках. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, чередуя ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение кувырку вперед.</p> <p>Ип. – упор сидя сзади – 1 группировка, 2-Ип Ип. – сед в группировке – 1 перекат назад, 2-Ип. Ип. – упор стоя ноги врозь 1-2 кувырок вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Совершенствование группировки из разных исходных положений.</p> <p>П/игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
9	6.11/11.11	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)</p> <p>П/игра «Угадай чей голосок»</p>

			<p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
10	13.11/18.11	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, приставным шагом в правую и в левую стороны, чередуя с обычной с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, змейкой, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Совершенствование группировку разных исх. полож.</p> <p>Обучение кувырок назад.</p> <p>Ип- упор сидя сзади 1- сгруппироваться, 2- Ип Ип. – сед в группировке 1-перекат назад, 2-Ип. Ип- упор присев 1 – перекал назад в группир.</p> <p>Поставить руки ладонями на пол к плечам, 2- Ип. и обратным перекалом</p> <p>П/игра «Пробеги тихо»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
11	20.11/25.11	2	<p>Вводная часть:</p>

			<p>Ходьба обычная, враспынную в колонке по одному.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках.</p> <p>Ип. – лежа на спине, руки вверх 1-поднять ноги, 2-Ип.</p> <p>ИП - то же 1-2 коснуться ногами за головой, 3-4 Ип.</p> <p>П/игра «Веселые соревнования»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
12	27.11/2.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках в полуприседе.</p> <p>Бег на носочках, враспынную, чередуя ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6)</p> <p>Ип. – лежа на спине, головой гимн. Стенке взяться руками за 2-ую рейку, 1- согнуть ноги, колени приблизить к груди, 2 Ип. Ип.- тоже 1-2 сгибая ноги, поднять на верх перекатиться на лопатки и коснуться ногами стенки, 3-4 Ип.</p> <p>Ип.- тоже 1-2 поднять ноги коснуться ст. 3-4 Ип.</p> <p>Обучение «Мост из положения лежа»</p> <p>П/игра «Ловля обезьян»</p>

			<p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба, упражнения на дыхание</p>
13	4.12/9.12	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, по кругу, в полуприседе с выпадами, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Совершенствование переката «Звездочка».</p> <p>Совершенствование кувырок вперед.</p> <p>Совершенствование кувырок назад.</p> <p>П/игра «У медведя во бору»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание</p>
14	11.12/16.12	2	<p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, высоко поднимая колено, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение «Мост из положения лёжа».</p> <p>Совершенствование стойка на лопатках</p>

			<p>П/игра «Космонавты»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
15	18.12/23.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пятках, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. О.Р.У. Основная часть: Обучение стойка на руках (с поддержкой). Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).</p> <p>Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Гуси - лебеди».</p> <p>Заключительная часть: ходьба упражнения на дыхание</p>
16	25.12/30.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, врассыпную, чередуя с ходьбой в колоне по одному.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.</p> <p>Совершенствование «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Хитрая лиса»</p> <p>3. Заключительная часть.</p>

			Ходьба, упражнения на дыхание
17	13.01/15.01	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение поворотом (вправо, влево).</p> <p>Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).</p> <p>П/игра «Два Мороза»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
18	20.01/22.01		<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба с различными положениями рук, перекатом с пятки на носок, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках.</p> <p>О.Р.У Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение поворотом (вправо и влево).</p> <p>Совершенствование стойка на лопатках.</p> <p>Повторение упражнений занятий № 7, 8 за ноябрь месяц.</p> <p>Заключительная часть:</p>

			Ходьба упражнения на дыхание.
19	27.01/29.01	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную чередуя с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной руке.</p> <p>Совершенствование переворотов (влево, вправо).</p> <p>П/игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание</p>
20	3.02/5.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег обычный, чередуя ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.</p> <p>П/игра «Кого называли тот и ловит»</p> <p>Заключительная часть.</p>

			Ходьба, упражнения на дыхание.
21	10.02/12.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Продолжение обучение «мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Перемени предмет» Белорус. Игра «Заяц – месяц».</p> <p>Раключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
22	17.02/19.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пяточках перекатом и чередуя обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Совершенствование «Мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Коршун и наседка»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>

23	24.02/26.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятках приставным шагом правым (левым) боком.</p> <p>Бег на носочках, змейкой. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях.</p> <p>Совершенствование «Мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Мышеловка».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
24	3.03/5.03	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприседе руки на поясе. Бег на носочках, высоко поднимая колене, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У.</p> <p>Основная часть: Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.</p> <p>П/игра «Мы веселые ребята»</p>

			<p>Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
25	10.03/12.03	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами (см. консп. No 5, 6 (февраль)). Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть: Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат».</p> <p>Совершенствование «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Ловишка, бери ленту» Белорус. Игра «Заяц – месяц».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
26	17.03/19.03	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекаат «Звездочка».</p> <p>П/игра «Перемени предмет»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>

27	24.03/26.03	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках, на пяточках с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег на носочках, высоко поднимая колени.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Полушпагат» одноименный.</p> <p>Совершенствование «Шпагат»</p> <p>П/игра «Догони свою пару».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание</p>
28	31.03/2.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, в разных направлениях.</p> <p>Бег на носочках, приставным шагом вперед и назад, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный.</p> <p>Совершенствование перекач назад.</p> <p>П/игра «Летает не летает»</p>

			<p>Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
29	7.04/9.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат» одноименный.</p> <p>П/игра «Ловишка, бери ленту»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
30	14.04/16.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег обычный змейкой, между предметами, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке.</p>

			<p>П/игра «Гуси - лебеди».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание</p>
31	21.04/23.04	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами</p> <p>Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение «Шпагат» правой.</p> <p>Совершенствование перекаат «Звездочка».</p> <p>П/игра «Перемени предмет»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
32	28.04/30.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Основная часть:</p>

			Мониторинг обучающихся П/игра «Пустое место» Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.
--	--	--	--

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план реализации ДОП «ОФП с элементами акробатики» на 2024-2025 уч. Год <i>Старшая группа</i>			
№	Дата	Общее Кол-во часов	Тема, содержание

1	9.09/11.09	2	<p>Водная часть: Ходьба: обычная, на носочках, на пяточках. Бег: на носочках, высоко поднимая колени, бег, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У.Основная часть:</p> <p>Мониторинг: уровень подготовленности детей.</p> <p>П/игра «Догони свою пару»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхания.</p>
2	16.09/18.09	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пяточках.</p> <p>Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение группировке из положения сидя. Ип. упор сидя сзади 1-2 сгруппироваться, 3-4 выпрямиться.</p> <p>Совершенствование группировки из стойки руки вверх.</p> <p>П/игра «День и ночь»</p>
3	23.09/25.09	2	<p>Водная часть: Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p>

			<p>Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение группировке из положения лежа на спине.</p> <p>Ип. лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип.</p> <p>Совершенствование группировки из положения сидя. П/игра «Чье звено быстрее соберется»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
4	30.09/2.10	2	<p>Вводная часть: Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок. Бег на носках мелким и широким шагом, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. Ип – лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип. Ип – то же самое 1-поднять правое колено к груди захватывая руками, 2-Ип., 3-4 то же левое. П/игра «Совушка»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
5	7.10/9.10	2	<p>Вводная часть: Ходьба: обычная, ходьба в полуприседе, чередуя с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному, мелким и широким шагом, чередуя с обычной ходьбой.</p>

			<p>О.Р.У. Основная часть: Обучение перекату «Звездочка».</p> <p>Ип – упор сидя сзади, 1- наклон вперед, руки вверх, 2-Ип.</p> <p>Ип – то же 1-наклон к правой ноге, 2 – наклон вперед, 3- тоже к левой, 4 –Ип.</p> <p>Ип- сидя ноги врозь, руками взяться с тыл. ст. бедра. 1-наклон, набок, л.н. поднять вверх, 2 – ИП, 3-4 влево. Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгрупп вперед сед.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
6	14.10/16.10	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, приставным шагом вперед.</p> <p>Бег на носках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Обучение перекату вперед.</p> <p>Ип – сед на пятках, руки на поясе 1-наклон вперед 2 – Ип. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)</p> <p>П/игра «Перелет птиц»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>

7	21.10/23.10	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятки.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Обучение перекаату назад.</p> <p>Ип. упор сидя сзади 1-группировка, 2 –Ип. Ип. лежа на спине, руки вверх 1-сгруппиров. 2-Ип. Ип. сед в группировке 1- перекаат назад, 2-Ип. Ип сед 1-перекаат, 2-Ип.</p> <p>Совершенствование перекаата вперед (повторить упражнения)</p> <p>1. П/игра «Фигура» Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
8	28.10/30.10	2	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пяточках.</p> <p>Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, чередуя ходьбой. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение кувырку вперед.</p> <p>Ип. – упор сидя сзади – 1 группировка, 2-Ип Ип. – сед в группировке – 1 перекаат назад, 2-Ип. Ип. – упор стоя ноги врозь 1-2 кувырок вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Совершенствование группировки из разных исходных положений.</p> <p>П/игра «Мы веселые ребята»</p>

			<p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
9	6.11/11.11	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)</p> <p>П/игра «Угадай чей голосок»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
10	13.11/18.11	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, приставным шагом в правую и в левую стороны, чередуя с обычной с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Совершенствование группировку разных исх. полож.</p> <p>Обучение кувырок назад.</p>

			<p>Ип- упор сидя сзади 1- сгруппироваться, 2- Ип Ип. – сед в группировке 1-перекат назад, 2-Ип. Ип- упор присев 1 – перекал назад в группир.</p> <p>Поставить руки ладонями на пол к плечам, 2- Ип. и обратным перекалом</p> <p>П/игра «Пробеги тихо»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
11	20.11/25.11	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, враспынную в колонке по одному.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках.</p> <p>Ип. – лека на спине, руки вверх 1-поднять ноги, 2-Ип.</p> <p>ИП - то же 1-2 коснуться ногами за головой, 3-4 Ип.</p> <p>П/игра «Веселые соревнования»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>

12	27.11/2.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках в полуприседе.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6)</p> <p>Ип. – лежа на спине, головой гимн. Стенке взяться руками за 2-ую рейку, 1- согнуть ноги, колени приблизить к груди, 2 Ип. Ип.- тоже 1-2 сгибая ноги, поднять на верх перекатиться на лопатки и коснуться ногами стенки, 3-4 Ип. Ип.- тоже 1-2 поднять ноги коснуться ст. 3-4 Ип. Обучение «Мост из положения лежа»</p> <p>П/игра «Ловля обезьян»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба, упражнения на дыхание</p>
13	4.12/9.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, по кругу, в полуприседе с выпадами, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Совершенствование переката «Звездочка».</p> <p>Совершенствование кувырок вперед.</p> <p>Совершенствование кувырок назад.</p>

			<p>П/игра «У медведя во бору»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание</p>
14	11.12/16.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, высоко поднимая колено, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост из положения лёжа».</p> <p>Совершенствование стойка на лопатках</p> <p>П/игра «Космонавты»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
15	18.12/23.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пятках, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение стойка на руках (с поддержкой).</p> <p>Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).</p> <p>Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Гуси - лебеди».</p>

			Заключительная часть:ходьба упражнения на дыхание
16	25.12/30.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, враспынную, чередуя с ходьбой в колене по одному.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.</p> <p>Совершенствование «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Хитрая лиса»</p> <p>3. Заклучительная часть.</p> <p>Ходьба, упражнения на дыхание</p>
17	13.01/15.01	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение переворотом (вправо, влево).</p> <p>Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).</p> <p>П/игра «Два Мороза»</p> <p>Заклучительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>

18	20.01/22.01		<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба с различными положениями рук, перекатом с пятки на носок, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках.</p> <p>О.Р.У Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево).</p> <p>Совершенствование стойка на лопатках.</p> <p>Повторение упражнений занятий No 7, 8 за ноябрь месяц.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
19	27.01/29.01	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную чередуя с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной руке.</p> <p>Совершенствование переворотов (влево, вправо).</p> <p>П/игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Заключительная часть:</p>

			Ходьба упражнения на дыхание
20	3.02/5.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег обычный, чередуя ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.</p> <p>П/игра «Кого называли тот и ловит»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба, упражнения на дыхание.</p>
21	10.02/12.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Продолжение обучение «мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Перемени предмет» Белорус. Игра «Заяц – месяц».</p> <p>Раключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>

22	17.02/19.02	2	<p>Вводная часть: Ходьба на носочках, на пяточках перекатом и чередуя обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть: Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Совершенствование «Мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Коршун и наседка»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
23	24.02/26.02	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятках приставным шагом правым (левым) боком.</p> <p>Бег на носочках, змейкой. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях.</p> <p>Совершенствование «Мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Мышеловка».</p>

			<p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
24	3.03/5.03	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприседе руки на поясе. Бег на носочках, высоко поднимая колене, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У.</p> <p>Основная часть: Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.</p> <p>П/игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
25	10.03/12.03	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами (см. консп. № 5, 6 (февраль)). Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть: Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат».</p> <p>Совершенствование «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Ловишка, бери ленту» Белорус. Игра «Заяц – месяц».</p> <p>Заключительная часть:</p>

			Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.
26	17.03/19.03	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами</p> <p>Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование пережат «Звездочка».</p> <p>П/игра «Перемени предмет»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
27	24.03/26.03	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках, на пяточках с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег на носочках, высоко поднимая колени.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть: Обучение «Полушпагат» одноименный.</p> <p>Совершенствование «Шпагат»</p> <p>П/игра «Догони свою пару».</p>

			Заключительная часть:Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание
28	31.03/2.04	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, в разных направлениях.</p> <p>Бег на носочках, приставным шагом вперед и назад, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный.</p> <p>Совершенствование перекат назад.</p> <p>П/игра «Летает не летает»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
29	7.04/9.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, врасыпную.</p> <p>Бег на носочках, врасыпную, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p>

			<p>О.Р.У. Основная часть: Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат» одноименный.</p> <p>П/игра «Ловишка, бери ленту»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
30	14.04/16.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег обычный змейкой, между предметами, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Гуси - лебеди».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание</p>
31	21.04/23.04	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами</p> <p>Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.</p>

			<p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение «Шпагат» правой.</p> <p>Совершенствование пережат «Звездочка».</p> <p>П/игра «Перемени предмет»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
32	28.04/30.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Мониторинг обучающихся П/игра «Пустое место»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план			
реализации ДОП «ОФП с элементами акробатики» на 2024-2025 уч. Год			
<i>Подготовительная группа</i>			
№	Дата	Общее Кол-во часов	Тема, содержание
1	9.09/11.09	2	Водная часть: Ходьба: обычная, на носочках, на пяточках. Бег: на носочках, высоко поднимая колени, бег, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У.Основная часть: Мониторинг: уровень подготовленности детей. П/игра «Догони свою пару» Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхания.

2	16.09/18.09	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пяточках.</p> <p>Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение группировке из положения сидя. Ип. упор сидя сзади 1-2 сгруппироваться, 3-4 выпрямиться.</p> <p>Совершенствование группировки из стойки руки вверх.</p> <p>П/игра «День и ночь»</p>
3	23.09/25.09	2	<p>Водная часть:</p> <p>Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение группировке из положения лежа на спине.</p> <p>Ип. лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип.</p> <p>Совершенствование группировки из положения сидя. П/игра «Чье звено быстрее соберется»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>

4	30.09/2.10	2	<p>Вводная часть: Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок. Бег на носках мелким и широким шагом, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. Ип – лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип. Ип – то же самое 1-поднять правое колено к груди захватывая руками, 2-Ип., 3-4 то же левое. П/игра «Совушка»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
5	7.10/9.10	2	<p>Вводная часть: Ходьба: обычная, ходьба в полуприседа, чередуя с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному, мелким и широким шагом, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Обучение перекату «Звездочка».</p> <p>Ип – упор сидя сзади, 1- наклон вперед, руки вверх, 2-Ип.</p> <p>Ип – то же 1-наклон к правой ноге, 2 – наклон вперед, 3- тоже к левой, 4 –Ип.</p> <p>Ип- сидя ноги врозь, руками взяться с тыл. ст. бедра. 1-наклон, набок, л.н. поднять вверх, 2 – ИП, 3-4 влево. Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгрупп вперед сед.</p> <p>Заключительная часть:</p>

			Ходьба упражнения на дыхание.
6	14.10/16.10	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, приставным шагом вперед.</p> <p>Бег на носках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение перекату вперед.</p> <p>Ип – сед на пятках, руки на поясе 1-наклон вперед 2 – Ип.</p> <p>Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)</p> <p>П/игра «Перелет птиц»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
7	21.10/23.10	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятки.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Обучение перекату назад.</p> <p>Ип. упор сидя сзади 1-группировка, 2 –Ип.</p> <p>Ип. лежа на спине, руки вверх 1-сгруппиров. 2-Ип.</p> <p>Ип. сед в группировке 1- перекаат назад, 2-Ип.</p> <p>Ип сед 1-перекаат, 2-Ип.</p> <p>Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)</p>

			<p>1. П/игра «Фигура» Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
8	28.10/30.10	2	<p>Вводная часть Ходьба обычная, на носках, на пяточках. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, чередуя ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение кувырку вперед.</p> <p>Ип. – упор сидя сзади – 1 группировка, 2-Ип Ип. – сед в группировке – 1 пережат назад, 2-Ип. Ип. – упор стоя ноги врозь 1-2 кувырок вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Совершенствование группировки из разных исходных положений.</p> <p>П/игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
9	6.11/11.11	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)</p>

			<p>П/игра «Угадай чей голосок»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
10	13.11/18.11	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, приставным шагом в правую и в левую стороны, чередуя с обычной с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Совершенствование группировку разных исх. полож.</p> <p>Обучение кувырок назад.</p> <p>Ип- упор сидя сзади 1- сгруппироваться, 2- Ип Ип. – сед в группировке 1-перекат назад, 2-Ип. Ип- упор присев 1 – перекат назад в группир.</p> <p>Поставить руки ладонями на пол к плечам, 2- Ип. и обратным перекатом</p> <p>П/игра «Пробеги тихо»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>

11	20.11/25.11	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, врассыпную в колонке по одному.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках.</p> <p>Ип. – лежа на спине, руки вверх 1-поднять ноги, 2-Ип.</p> <p>ИП - то же 1-2 коснуться ногами за головой, 3-4 Ип.</p> <p>П/игра «Веселые соревнования»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
12	27.11/2.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках в полуприседе.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6)</p> <p>Ип. – лежа на спине, головой гимн. Стенке взяться руками за 2-ую рейку, 1- согнуть ноги, колени приблизить к груди, 2 Ип. Ип.- тоже 1-2 сгибая ноги, поднять на верх перекатиться на лопатки и коснуться ногами стенки, 3-4 Ип.</p> <p>Ип.- тоже 1-2 поднять ноги коснуться ст. 3-4 Ип.</p> <p>Обучение «Мост из положения лежа»</p>

			<p>П/игра «Ловля обезьян»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба, упражнения на дыхание</p>
13	4.12/9.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, по кругу, в полуприседе с выпадами, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Совершенствование переката «Звездочка».</p> <p>Совершенствование кувырок вперед.</p> <p>Совершенствование кувырок назад.</p> <p>П/игра «У медведя во бору»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание</p>
14	11.12/16.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, высоко поднимая колено, чередуя с ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост из положения лёжа».</p>

			<p>Совершенствование стойка на лопатках</p> <p>П/игра «Космонавты»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
15	18.12/23.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пяточках, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. О.Р.У. Основная часть: Обучение стойка на руках (с поддержкой). Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).</p> <p>Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Гуси - лебеди».</p> <p>Заключительная часть:ходьба упражнения на дыхание</p>
16	25.12/30.12	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, врассыпную, чередуя с ходьбой в колоне по одному.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.</p> <p>Совершенствование «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Хитрая лиса»</p>

			3. Заключительная часть. Ходьба, упражнения на дыхание
17	13.01/15.01	2	Вводная часть: Ходьба на носочках, на пяточках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Основная часть: Обучение переворотом (вправо, влево). Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). П/игра «Два Мороза» Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.
18	20.01/22.01		Вводная часть: Ходьба с различными положениями рук, перекатом с пятки на носок, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках. О.Р.У Основная часть: Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках. Повторение упражнений занятий No 7, 8 за ноябрь месяц.

			<p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание.</p>
19	27.01/29.01	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную чередуя с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной руке.</p> <p>Совершенствование переворотов (влево, вправо).</p> <p>П/игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба упражнения на дыхание</p>
20	3.02/5.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег обычный, чередуя ходьбой.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.</p> <p>П/игра «Кого называли тот и ловит»</p> <p>Заключительная часть.</p>

			Ходьба, упражнения на дыхание.
21	10.02/12.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Продолжение обучение «мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Перемени предмет» Белорус. Игра «Заяц – месяц».</p> <p>Раключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
22	17.02/19.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пяточках перекатом и чередуя обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.</p> <p>Совершенствование «Мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Коршун и наседка»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>

23	24.02/26.02	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятках приставным шагом правым (левым) боком.</p> <p>Бег на носочках, змейкой. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях.</p> <p>Совершенствование «Мост» на одной руке.</p> <p>П/игра «Мышеловка».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
24	3.03/5.03	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприседе руки на поясе. Бег на носочках, высоко поднимая колене, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У.</p> <p>Основная часть: Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.</p> <p>П/игра «Мы веселые ребята»</p>

			<p>Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
25	10.03/12.03	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами (см. консп. No 5, 6 (февраль)). Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть: Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат».</p> <p>Совершенствование «Мост» из положения лежа.</p> <p>П/игра «Ловишка, бери ленту» Белорус. Игра «Заяц – месяц».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
26	17.03/19.03	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекаат «Звездочка».</p> <p>П/игра «Перемени предмет»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>

27	24.03/26.03	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, на носочках, на пяточках с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег на носочках, высоко поднимая колени.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Обучение «Полушпагат» одноименный.</p> <p>Совершенствование «Шпагат»</p> <p>П/игра «Догони свою пару».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание</p>
28	31.03/2.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба обычная, в разных направлениях.</p> <p>Бег на носочках, приставным шагом вперед и назад, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный.</p> <p>Совершенствование перекаат назад.</p> <p>П/игра «Летает не летает»</p>

			<p>Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
29	7.04/9.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную.</p> <p>Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат» одноименный.</p> <p>П/игра «Ловишка, бери ленту»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
30	14.04/16.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег обычный змейкой, между предметами, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.</p> <p>О.Р.У. Основная часть: Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке.</p>

			<p>П/игра «Гуси - лебеди».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание</p>
31	21.04/23.04	2	<p>Вводная часть: Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами</p> <p>Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Основная часть:</p> <p>Продолжаем обучение «Шпагат» правой.</p> <p>Совершенствование перекаат «Звездочка».</p> <p>П/игра «Перемени предмет»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>
32	28.04/30.04	2	<p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p>Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Основная часть:</p>

			<p>Мониторинг обучающихся П/игра «Пустое место»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.</p>
--	--	--	---

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии, используемые при обучении

В процессе реализации программы «ОФП с элементами акробатики» применяются современные образовательные технологии:

Игровые технологии

Игровые технологии способствуют развитию познавательных интересов и активизации деятельности обучающихся, а также тренируют память, мышление, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности. Весь процесс обучения по программе построен на спортивно - игровой деятельности обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии

Занятия основываются на создании комфортных условий обучения, строятся от простого к сложному.

Технологии рефлексивного обучения

В процессе обучения создаются ситуации для самостоятельного анализа и рефлексии собственной деятельности обучающимися. При выполнении упражнения выявляем мелкие и грубые ошибки. А так же в конце занятия устраиваем «перфомансы», самостоятельно придумывали связки из акробатических элементов.

В работе по программе используются следующие **методы обучения**:

- словесные методы обучения (объяснение, показ).
- наглядные методы обучения (показ иллюстраций, фото, демонстрация педагогом упражнений).
- практические методы обучения (тренировочные игры с педагогом, игра в парах с другими обучающимися).

Учебно-методический комплекс программы

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Список литературы

- 1.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Дыхательная гимнастика // Дошкольное воспитание. - 1997. - No2
- 2.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Упражнение на гимнастической стенке // Дошкольное воспитание. - 1996. - No10
- 3.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Акробатические кувырки // Дошкольное воспитание. - 1996. - No6
- 4.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Акробатические прыжки со скамейкой // Дошкольное воспитание. - 1996. - No8
- 5.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) // Дошкольное воспитание. - 1996. - No9
- 6.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Подтягивание на турнике // Дошкольное воспитание. - 1996. - No11
- 7.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Акробатические упражнения // Дошкольное воспитание. - 1996. - No5
- 8.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Упражнения на кольцах // Дошкольное воспитание. - 1996. - No7
- 9.Кулагина Е. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет. - Москва: Астрель, 2010. - 65 с.

Второй компонент – система средств обучения содержит следующие материалы:

- иллюстративный материал – фото и иллюстрации с изображениями упражнений, акробатических элементов.
- электронные образовательные ресурсы:
 - <https://t.me/sportschool5>
 - Видео фрагменты с мелкими и грубыми ошибками выполнения упражнений

Основой **третьего компонента** - системы средств контроля результативности обучения по программе служат диагностические и контрольные материалы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой «ОФП с элементами акробатики» предусматривается текущий контроль по итогам изучения акробатических упражнений программы и итоговое оценивание в конце обучения по программе.

Текущий контроль осуществляется по итогам освоения акробатических упражнений и определяет степень усвоения учебного материала.

Формой текущего контроля является педагогическое наблюдение за учащимися при выполнении упражнений. Результаты наблюдения (баллы с комментариями) тренер заносит в именную информационную карту «».

ФИ ребёнка	Акробатические упражнения					Кол-во	Общий уровень
	звёздочка	Стойка на лопатках	мостик	кувырок	шпагат		

При заполнении информационной карты тренер использует следующую шкалу:

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 3;

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 2;

Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет – 1/0.

Общий уровень

Высокий уровень - 8 - 10

Средний уровень - 4 - 7

Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

Итоговое оценивание проводится с целью определения степени достижения результатов по окончании обучения по программе.

Формы:

– Итоговое тестирование

Методическое обеспечение программы

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет

систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования. *В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.*

Раздел «Акробатические упражнения»

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки воспитанников, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её задачи: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивость); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции .

Специальная помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

Физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы (с гантелями, различными отягощениями; упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой)
- для развития ловкости (баскетбол)
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке).

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами) Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой, левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе

вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Танцевальные композиции с предметами При выполнении *танцевальных композиций* с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч гимнаст.лента), используются известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли), а так же ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

Раздел «Творческая деятельность».

Дети младшего дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. “Игра “для детей с ограниченными возможностями здоровья занимает позиции «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, а при условии методически корректного отношения к ней, способна стать универсальным средством, обеспечивающим широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - тренер по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий ‘ситуации успеха’ ребёнка. Показывать положительное отношение к деятельности детей, улыбаться, аплодировать. Одно из направлений творческой деятельности: сочинение акробатических связок, танцевальных движений с гимнастическим предметом, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Теоретические сведения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Тема “Акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья”.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: “Осанка и красивая походка”, “ Запрещенные движения на занятиях акробатикой”, “ Терминология разучиваемых упражнений”.

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Тема “Элементы музыкальной грамоты”.

В процессе учебного года получают знания о характере музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умерено)

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Тема Названия и назначение гимнастических предметов. (Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента).

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекачивание)

Практические упражнения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Равновесие на одной “ласточка”, стойка на лопатках, ”свечка”. Простейшие индивидуальные акробатические комбинации

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

Раздел «Творческая деятельность».

Предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые (направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение).