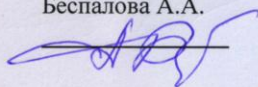


Российская Федерация  
Департамент образования администрации г. Братска  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи  
Муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:  
Заседание МС  
МАУ ДО «ДТД и М»  
МО города Братска  
Протокол № 1  
От 10.09 2018  
Председатель МС,  
зам. директора по НМР:  
Беспалова А.А.



УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 590  
От «10» 09 2018  
Директор МАУ ДО «ДТД и М»  
МО города Братска  
О.В. Мельник



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Физкультура для дошкольников «Непоседы»

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 4 -6 лет

Автор-разработчик  
педагог дополнительного образования

Карпова М.В.

Братск  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Ребенок дошкольного возраста по природе своей весьма подвижен и активен. Обеспечивая дошкольнику физическое развитие, его активность даже не нужно стимулировать, ее только надо направить в нужное русло. Дополнительная общеразвивающая программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» включает в себя учебные занятия, построенные на игровой технологии, поскольку игра – является ведущей деятельностью дошкольного возраста.

Особенностью данной программы является, то что, на каждом учебном занятии в разминочный комплекс включаются задания с использованием специальных детских тренажеров. В процессе занятий на этих тренажерах учащиеся в игровой форме эмоционально настраиваются, вовлекаются и организовываются на дальнейший ход учебного занятия. Для здоровья малыша важно, чтобы спортивные занятия были не изнурительными, а чтобы ребенку эти занятия были интересны и чтобы они могли стать регулярными – это и является основными задачами данной программы.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» составлена на основе Образовательной программы физической культуры дошкольников МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» г. Кашин Тверской области и авторской программы педагога дополнительного образования

Кузенко В.М.

Содержательные основы программы направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-6 летнего возраста и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений по видам спорта.

**Цель программы** – приобщение дошкольников к регулярным занятиями физической культурой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить технике выполнения элементарных физических упражнений (разминочный комплекс, занятия на тренажерах);
- научить основным правилам подвижных игр;
- формировать начальные представления о видах спорта.

**Развивающие:**

- развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, координации движения, развития равновесия) посредством овладения комплексом элементарных физических упражнений;
- развивать психомоторные способности: развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, подвижности, гибкости, посредством физических упражнений, подвижных игр, координационных упражнений;
- формировать у детей эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений, к участию в подвижных играх.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию интереса и потребности к регулярным занятиям спортом, и участию в спортивных соревнованиях;
- способствовать развитию коммуникативных способностей учащихся работа в парах, в коллективе;
- способствовать формированию представления о бережном отношении к собственному здоровью и здоровью других.

### **Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

- Владеет умениями по выполнению разминочного комплекса.
- Знает основные правила подвижных игр и выполняет их самостоятельно.
- Владеет техникой выполнения определенных физических упражнений характерных для каждого тренажера.

**Личностные:**

- Учащиеся имеют положительную мотивацию для занятий спортом и спортивных соревнований.

- Умеет взаимодействовать с окружающими на занятии и за его рамками.
- Имеет сформированные представления о бережном отношении к собственному здоровью и здоровью других (соблюдает технику безопасности на занятии, знает элементарные правила гигиены)

#### **Метапредметные:**

- У учащихся развит опорно-двигательный аппарат, моторика обеих рук, подвижность, посредством физических упражнений.
- У учащихся сформировано эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений, к участию в подвижных играх.

#### **Характеристика программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» имеет спортивно-оздоровительную направленность. *По уровню содержания* программа – ознакомительная, *по уровню усвоения* – общекультурная, *по целевой установке* – развивающая, по форме составления – адаптированная.

Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов 72.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (длительность занятия 40 мин.). Состав учебных групп: 10 человек. В группы принимаются дети от 4 до 6 лет по желанию, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Разделы	Количество часов
	Набор групп	4
1.	Общая физическая подготовка	18
2.	Общеразвивающие упражнения	12
3.	Упражнения с предметами	18
4.	Подвижные игры	18
5.	Итоговый контроль (промежуточная аттестация) Тестирование	2
Общее количество часов за год		72

#### **Календарный учебный график**

Разделы / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Набор групп	4								
1. Общая физическая подготовка	2	2			6	1	2	1	4

2.Общеразвивающие упражнения	2	2	1	1	2	2		2	
3.Упражнения с предметами		4	7	2		2	3		
4.Подвижные игры				4		3	2	5	4
5. Итоговый контроль (промежуточная аттестация) Тестирование	1								1
Всего:	9	8	8	7	8	8	7	8	9

## Содержание программы

### 1. Общая физическая подготовка (18 часов)

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, про ползание на животе, подтягиваясь руками па гимнастической скамейке.

Прыжки: па двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх па месте, направо, налево; подскок-прыжок па месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

## 2. Обще-развивающие упражнения (12 часов)

Ходьба из различных положений (на носках, на пятках, на внутренних сводах стопы, с поднятыми руками)

Ходьба в приседе, полу приседе

Приседания

Выпады, полу выпады

## 3. Упражнения с предметами (18 часов)

Упражнения с обручем

Упражнения с палкой

Упражнения с кубиками

Упражнения на гимнастической скамейке

Упражнения с мячами

Упражнения со скакалкой

## 4. Подвижные игры (18 часов)

С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».

С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось - поймай», «Перепрыгни - на задень», «Парашютисты», «С кочку на кочку».

С ползанием и лазаньем: «Проползи - не урони», «Ловкие и сильные», «Медвежата».

С бросанием и ловлей: «Передал - садись», «Переноска мячей» «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево - право».

С элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавки», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом»

На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди – не упади», «Равновесие в парах».

Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: По теме «Здоровье» - показать умывание, зарядку.

Построения, перестроения: в две колонны; выполнять команды - «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

## 5. Итоговый контроль (промежуточная аттестация) (2 часа)

### Оценочные материалы

К данной программе разработана система мониторинга образовательных результатов учащихся, которая состоит из входящего, текущего и итогового отслеживания результатов:

- **входящий** – проводится в начале первого учебного года в форме тестовых упражнений на определение умения правильно выполнять упражнения.

Тестовые упражнения:

1. Наклон туловища вперед (И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки перед собой прямые. 1- наклон туловища вниз, косаясь ладонями пола, ноги прямые; 2 - вернуться в исходное положение)
2. Подняться на носки (И.п. - о.с., руки на поясе. 1- руки вверх, подняться на носки; 2 - вернуться в исходное положение)
3. Наклоны с обручем (И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение.)
4. Игра в снежки (по очереди с определенного расстояния попасть «Снежком» в корзинку с трех попыток)

Оценивается умение правильно выполнять упражнения по критериям оценивания:

- выполняет наклоны правильно
- удерживает равновесие при стойке на носках, в течение 2-3 сек
- правильно удерживает обруча в руках (руки прямые)
- попадает в корзину

В таблице ставятся «+», если выполняется правильно или «-», если неправильно.

Таблица результатов входящего контроля

№	Фамилия, Имя	Наклон туловища вперед	Подняться на носки	Наклоны с обручем	Игра в снежки
1.	...				

- **текущий** – осуществляется через наблюдение по итогам работы на учебном занятии. *Критерии оценивания:* выполнение творческих заданий в соответствии с темой занятия. *Инструментарий* – поощрительные наклейки с оценочной системой, фиксация которых осуществляется в карте наблюдения.

- **итоговый** – в конце учебного года в форме итогового занятия, на котором дошкольники демонстрируют результаты освоения программы.

Таблица оценивания результатов учащихся

№	Фамилия, Имя	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения	Упражнения с предметами
1.	...			

**Уровни оценивания тестовых заданий:**

*Низкий.* Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство

упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию педагога, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх. Подвижными играми и правилами игр не владеет.

*Средний.* Ребенок уверенно, с небольшой помощью педагога выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх. Подвижными играми и правилами игр владеет не уверенно.

*Высокий.* Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Подвижными играми и правилами владеет в совершенстве.

#### ***Уровни освоения программы:***

**Низкий** – освоил программу на низком уровне.

**Средний** – освоил программу на среднем уровне.

**Высокий** – программу на высоком уровне.

#### **Методические материалы**

Занятия по программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время учебных занятий, основах здорового образа жизни. Практическая часть учебных занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижным играм, составление комплексов упражнений.

Предложенные формы обучения соответствуют возрастным особенностям, познавательным потребностям и интересам дошкольников, способствуют всестороннему физическому развитию.

Результатом освоения программы «Физкультура для дошкольников «Непоседы» будет являться формирование устойчивого интереса к занятию спортом, осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Методы и приемы работы:

- Методы формирования сознания учащегося: показ, объяснение, инструктаж, разъяснение.
- Методы формирования деятельности и поведения учащегося: самостоятельная работа; иллюстрация.



- Методы стимулирования познания и деятельности: поощрение, контроль, самоконтроль, оценка, самооценка, вручение подарка, одобрение словом.
- Методы поощрения: благодарность, благодарственное письмо родителям, устное одобрение.

Учебные занятия проходят в игровой форме, устраиваются эстафеты для детей и родителей, конкурсы, игры.

Использование технологии создания ситуации успеха учащегося (методы доброжелательности, снятия страха, мобилизации активности или педагогическое внушение) помогают снизить зажатость, преодолеть робость, инициируют активность, побуждают к выполнению конкретных действий.

***Метод «Снятие страха»***

Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.

"Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться". "Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения". "Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили".

***Метод «Мобилизация активности или педагогическое внушение»***

Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу.. ."

"Так хочется поскорее увидеть..."

Использование технологии здоровье сбережения при реализации данной программы. Учет индивидуальных физических особенностей и возможностей каждого учащегося. Соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для данного возраста.

Для обеспечения качественного образовательного процесса при реализации программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» требуется:

- специализированный кабинет;
- спортивные тренажеры, подобранные в соответствии с возрастом;
- музыкальные произведения в СД записи;
- гимнастические коврики - 10 шт.
- гимнастические мячи - 10 шт.
- скакалки - 10 шт.
- обручи - 10 шт.
- палки - 10 шт.
- кубики - 10 шт.

## Литература

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.-304 с.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.-М.:ВЛАДОС, 2005.- 175 с.
3. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, ИВ. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
4. Кожухова Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб, пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк.образование» Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С. А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 216 с.
5. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы, таблицы. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 192 с.
6. Крусева Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 253 с.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
8. Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников/Пособие для родителей и воспитателей.-М.: Школьная Пресса, 2003. - 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к дополнительной образовательной программе  
«Физкультура для дошкольников «Непоседы»

Общеразвивающие упражнения

И.п. - о.с., руки на поясе. 1- руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз)

И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3-руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1-шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; - исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

И.п.- о.с., руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

Упражнения с обручем

И.п. - о.с., обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз),

И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И. п. - о. с., хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - подмять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (4-6 раз).

И. п. - о. с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-4 раза.

И. п. - стойка - ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. - о. с., обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; - исходное положение (4-6 раз).

И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 -

наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. - о. с., руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 - прыгнуть в обруч. Повторить 2-4 раза.

#### Упражнения со скакалкой

И.п.- о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2-поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз)

И.п. - стойка - ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

И.п. - о.с., скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

#### Упражнения с кубиками

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

И.п.- стойка - ноги врозь, кубик в правой руке. 1 -руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке (6-8 раз).

И.п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 -поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 2-4 раза).

И.п. - о.с., руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-4 раза.

#### Упражнения с мячами

##### С малым мячом

И.п. - о.с., мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 -поворот вправо (влево), ударить мячом об пол; 3-4 - вернуться в исходное положение

(4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом обтатами, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (4-6 раз).

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

С мячом большого диаметра

И.п.- о.с., мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч вверх; 2-шаг вправо (влево); 3-приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2-присесть, мяч вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п.- стойка - ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 -мяч вверх, руки прямые; поворот вправо (влево); 3-выпрямиться, мяч вверх; 4-вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п.-сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2-поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его;3-4-вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2-поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). И.п. - о.с.; мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2-присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п.- стойка - ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 -мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4-вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч ВВЕРХ; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

#### Упражнения с палкой

И.п., - о.с., палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., палка на груди. 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п.- стойка - ноги врозь, палка внизу. 1-2-повороттуловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п., - сидя ноги врозь, палка па коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (по 2-4 раза).

И.п. - лежа па животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-4 раза.

Ходьба в колонне по одному на носках, палка в руках над головой 20-30 с.

#### Упражнения с кольцом (кольцеброс)

И.п. - о.с., кольцо в прямых руках перед собой, хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2 - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., кольцо в обеих руках, хватом руками за середину снаружи. 1 - присесть, кольцо вверх; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги па ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (6-8 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кольцо в правой руке. 1 - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, кольцо внизу, хватом обеих рук за середину снаружи. 1 - прямые руки вперед; 2 - наклониться, коснуться кольцом пола; 3 - выпрямиться, кольцо вперед; 4- исходное положение (4-6 раз).

И.п.- о.с., кольцо на голове, руки на поясе. 1 - шаг правой вправо; - приставить левую ногу; 3 - шаг левой ногой влево; 4-приставить правую ногу, исходное положение (6-8 раз).

#### Упражнения на гимнастической скамейке

И п. - сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 - руки в стороны; пуки за голову; - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И. п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 2-4 раза.

И.п. - стоя боком к скамейке, руки произвольно. Насчет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

Ходьба и колонне по одному, между скамейками.