

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

1-ый год обучения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности 1-ый год обучения

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

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

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

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

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

4.	<p>4 занятие . «По горам ,по далам» Строевые упр. Перестроение в круг ,в колонну .Ходьба парами в чередование с бегом в рассыпную. Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание .Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах. О.Р.У. В парах. Акробатические упражнения «Выпад глубокий» «Самолет» Позы хатка-йоги. «Гора» Подвижная игра. «Горячая картошка» Релаксация. Дыхательные упражнения « Гуси»</p>	
----	--	--

/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
5.	Октябрь	<p>3 неделя 5 занятие «Веселая тренировка» Строевые упр. Построение в шеренгу .Расчет на 1 2,перестроение по расчету .Ходьба с высоко подниманием прямой ноги .Бег с захлестом голеней. О.Р.У С обручем. Акробатические упражнения Стойка на лопатках. «Выпад глубокий» Позы хатка-йоги. « Угла» Подвижная игра. «Мы веселые ребята» Релаксация. Дыхательные упражнения «Часики»</p>	8
6.		<p>6 занятие «Нам на месте не сидится » Строевые упр Ходьба по залу с перестроением через центр. Бег с остановкой по сигналу. О.Р.УС мячом Акробатические упражнения Кувырок через голову . Стойка на лопатках. Позы хатка-йоги. «Божественная» Подвижная игра. «Замри» Релаксация. Дыхательные упражнения Трубач</p>	
7.		<p>4 неделя 7 занятие «Волшебный круг» Строевые упр.Повороты на месте Ходьба с заданиями .Бег с разной интенсивностью О.Р.У С малым мячом. Акробатические упражнения .Кольцо Кувырок через голову . Позы хатка-йоги Сердитая кошечка. Подвижная игра. «Мышеловка» Релаксация. Дыхательные упражнения Воздушный шар</p>	

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

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Ноябрь	<p>I неделя</p> <p>1 занятие «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Строевые упр. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом .</p> <p>О.Р.У. с большим мячом</p> <p>Акробатические упражнения. «Ласточка» «Полушпагат прямо»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Лотоса»</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «сдуй легкий мячик»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Воздушные акрабаты»</p> <p>Строевые упр Построение в колонну. Размыкание, смыкание .Ходьба в чередование с ходьбой перекатом с пятки на носок, на носках высоко поднимая колени .Бег разной интенсивности, в заданном направлении.</p> <p>О.Р.У. На гимнастической скамейке.</p> <p>Акробатические упражнения Ласточка на гимнастической скамейке.. «Ласточка»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Кривое дерево»</p> <p>Подвижная игра. «Ловля обезьян»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «султанчики»</p>	
3		<p>2 неделя</p> <p>3 занятие «Спасатели на учениях»</p> <p>Строевые упр Повороты на месте .Перестроение в две шеренги. Ходьба спортивным шагом, ,на наружных сводах стопы. Бег высоко поднимая колени.</p> <p>О.Р.У С гимнастической палкой</p> <p>Акробатические упражнения «Угол» Ласточка на гимнастической скамейке..</p> <p>Позы хатка-йоги. «Героя»</p> <p>Подвижная игра. «День,ночь ,огонь,вода»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения « Подышим на 8 счетов»</p>	
4.		<p>4 занятие «Чудесная скакалка»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу .Расчет на 1 2. Чередование ходьбы с бегом прыжки с поворотом на 90⁰</p> <p>О.Р.У. Со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения. Перекат из упора присев со скакалкой.. «Угол»</p> <p>Позы хатка-йоги. ««Ребенок».</p> <p>Подвижная игра. Рыбалка».</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «д/у «Шарик красный надуваем»</p>	

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

п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4

Декабрь.

1.

I неделя «Скок поскок»
 1 занятие
 Строевые упр. Перестроение из одной шеренги в несколько. Перестроение в колонну. Ходьба перекрестная; двумя колоннами на носках с различным положением рук.,расхождение встречных колонн, боком скрестным шагом «сиртаки» Бег в колонне с чередованием с бегом с заданием: остановка ,поворот на 360,упор присев.
 О.Р.У. Со скакалкой.
 Акробатические упражнения. «Выпад назад» «Корзиночка»
 Позы хатка-йоги. Кривое дерево.
 Подвижная игра. «Рыбак и рыбки»
 Релаксация. Дыхательные упражнения «Море волнуется...»д/у Нырдем.

2.

2 занятие «С ножки на ножку»
 Строевые упр.Размыкание, смыкание приставным шагом .Ходьба колонне в чередование с с ходьбой на носках ,на наружных сводах стопы. Бег а чередование с бегом в рассыпную.
 О.Р.У. С короткими шнуром .
 Акробатические упражнения «Выпад назад».
 Позы хатка-йоги. «Прямое дерево»
 Подвижная игра. «Дракон»
 Релаксация. Дыхательные упражнения “Дует ветерок” д/у “Подуем .»

3.

2 неделя
 3 занятие «« Зимушка – зима»
 Строевые упр Перестроение в две колонны в одну Ходьба и бег между предметов в разном темпе. Галоп. .Бег в чередование с бегом парами ,змейкой.
 О.Р.У.С малым мячом№1
 Акробатические упражнения : «Выпад с наклоном» «Выпад назад».
 Позы хатка-йоги. «Лотос»
 Подвижная игра. «Смелый охотник»
 Релаксация. Дыхательные упражнения этюды на расслабление «Снежная баба».

4.

4 занятие «Зимние фантазии»
 Строевые упр. Построение в шеренгу ,перестроение в круг. Расчет на 1,2.Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне гимнастическим шагом .Бег в чередование с прыжками на двух ногах.
 О.Р.У. «На физиомяче»
 Акробатические упражнения. « Выпад глубокий» «Выпад с наклоном»
 Позы хатка-йоги. «Головокружительная»
 Подвижная игра. «Быстро возьми снежок»
 Релаксация. Дыхательные упражнения « Подуем на снежинку»

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

4.		<p>4 занятие «Плечом к плечу» Строевые упр. Построение в круг. Расчет на 1.2, перестроение в 2 круга, в колонну по 2. Ходьба в колонне по 2, ходьба на носках одна рука на плече товарища, другая на поясе. Бег парами в чередование с боковым голопом, лицом и спиной друг к другу, взявшись за руки. О.Р.У. В парах №2 Акробатические упражнения. Выпады в парах Позы хатка-йоги. «Березка» Подвижная игра. «Приветтики» Релаксация. Дыхательные упражнения. «Дых/у «Воздушный шар» «Рот на замочек»</p>	
----	--	--	--

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

8.	<p>8 занятие «Озорные мячики»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу,поднимая прямые ноги в стороны,вперед,назад. Бег с высоким подниманием прямых ног.</p> <p>О.Р.У. С мячом №2</p> <p>Акробатические упражнения. «Перекаты» с мячом руки вытянуты вверх</p> <p>Позы хатка-йоги «Дерево»</p> <p>Подвижная игра. «Выбивало»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>
----	---

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

4.	<p>4 занятие «Перебежки» Строевые упр. Построение в звенья по ориентирам .Перестроение в колонну, Повороты на месте Ходьба в чередовании с ходьбой по наклонной доске. Бег по наклонной доске ,с остановкой по сигналу. О.Р.У. В парах. Акробатические упражнения .В парах. «Ласточка» « Глубокий выпад» Позы хатка-йоги. «Ласковая кошечка» Подвижная игра. Не оставайся на полу» Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>
----	--

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

8.	<p>8 занятие «Зимние фантазии» Строевые упр. Построение в шеренгу .Расчет по порядку. Перестроение через центр зала ,парами четверками .Бег и ходьба со сменой направления по сигналу. О.Р.У. С малым мячом Акробатические упражнения. «Мост»(из положения лежа.) Позы хатка-йоги «Скрюченная» Подвижная игра. «2 мороза» Релаксация. Дыхательные упражнения «Злюка успокоилась» д \у «Маятник».</p>
----	--

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

4.		<p>4 занятие «Не зевай и за нами повторяй»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу .Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу,поднимая прямые ноги в стороны,вперед,назад.</p> <p>О.Р.У. на физиомяче.</p> <p>Акробатические упражнения «.Перекат назад в стойку»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Головоколенная»</p> <p>Подвижная игра. « Не ошибись»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	
----	--	--	--

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

8.	<p>8 занятие «Спортивные ребята»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Расчет на 1.2. перестроение в 2 шеренги. Размыкание и смыкание. Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно»</p> <p>Ходьба выпадами, в полуприсяде, Бег с высоким подниманием прямых ног, высоко поднимая колени.</p> <p>О.Р.У.С мячом ежом»</p> <p>Акробатические упражнения. «Мост»</p> <p>Позы хатка-йоги «Солнечная»</p> <p>Подвижная игра. «Смей охотник»»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Трубач» «Радуга»</p>
----	--

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

4.	<p>4 занятие «Замкнутые круги»</p> <p>Строевые упр. Построение в круг. Расчет на 1.2, перестроение в 2 круга, , в колонну по 2. . Ходьба на носках, пятках руки за спиной. Подскоки с ножки на ножку. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. Бег с высоким подниманием прямых ног.</p> <p>О.Р.У. С большим обручем в тройках.</p> <p>Акробатические упражнения .Вис подтягивание на кольцах.</p> <p>Позы хатка-йоги. «. « Бриллиант»</p> <p>Подвижная игра. «Переправа»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>
----	---

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

8.	<p>8 занятие «Озорные гномы»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание .Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах.</p> <p>О.Р.У. На гимнастической стенке №1»</p> <p>Акробатические упражнения. «Угол» «Полушпагат»</p> <p>Позы хатка-йоги «Потягивание.»</p> <p>Подвижная игра. «Озорные гномы»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения этюд «лесная мелодия»</p>
----	---

п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Май	<p>I неделя</p> <p>1 занятие « За нами повторай»</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Построение в звенья по ориентирам .Перестроение в колонну, Повороты на месте Ходьба в чередовании с ходьбой по наклонной доске. Бег по наклонной доске ,с остановкой по сигналу.</p> <p>О.Р.У. с малым мячом №1</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Позы хатка-йоги. « Прямой угол» «Угол»</p> <p>Подвижная игра. «Повтори не ошибись»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Злюка успокоилась»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Ералаш»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге.</p> <p>О.Р.У. на фиомяче</p> <p>Акробатические упражнения .По желанию каждого ребенка</p> <p>Позы хатка-йоги. Лук»</p> <p>Подвижная игра. «Колдун»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения</p>	
3.		<p>2 неделя</p> <p>3 занятие «Посмотри как мы умеем»</p> <p>Строевые упр Построение в шеренгу Построение в шеренгу .Расчет на 1.2.3. перестроение в 3 колонны по расчету . Ходьба на носках, пятка С ритмическими хлопками под левую ногу. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге.</p> <p>О.Р.У С мячом –ежом.</p> <p>Акробатические упражнения. «Группировка»</p> <p>Позы хатка-йоги. «Кривое дерево»</p> <p>Подвижная игра. «Тише едешь ,дальше будешь»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	

8.	<p>8 занятие итоговое «Цирк зажигает огни».</p> <p>Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте..Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Во время ходьбы ,перестроение через центр зала, парами ,четверками, Бег с различными положениями рук с помпонами.</p> <p>О.Р.У. «Зверобика»</p> <p>Акробатические упражнения. «Перекаты», «Кувырок» «Выпад» «Полушпагат»</p> <p>Позы хатка-йоги . « Бриллиант№2»</p> <p>Подвижная игра. «Парашют»»</p> <p>Релаксация. Дыхательные упражнения «Звуки природы»</p>
----	---

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

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

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

5.	Июль	<p>5 занятие «Тренировка с мячом» Строевые упр. Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. Ходьба с ведением мяча перед собой .Бег с заданиями по сигналу: остановка встать на носки мяч вверх, поворот на 360 .мяч перед грудью ,остановка подбросить мяч вверх, поймать после хлопка. О.Р.У .С мячом№2. Акробатические упражнения С мячом «Полушпагат» «Перекаты»(руки с мячом вверх) Позы хатка-йоги. « Бумеранга» Подвижная игра, Смелый охотник» Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки»</p>	
6.		<p>6 занятие «Тренировка с мячом» Строевые упр Построение в шеренгу .Перестроение в круг,. выполнение поворотов .Ходьба на носках обруч вверх, выпады ,обруч вперед, высоко поднимая колени обруч у груди .Бег между обручами. прыжки из обруча в обруч. О.Р.УС обручем. Акробатические упражнения .Вращение обруча на талии. Прыжки через обруч. Позы хатка-йоги. «. « Бриллиант» Подвижная игра. «Пустое место» Релаксация. Дыхательные упражнения Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть Г-М, на выдохе тоже самое ,закрывать левую ноздрю</p>	
7.		<p>7 занятие « Тренировка со скакалкой» Строевые упр Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Бег с высоким закидыванием ног назад. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах О.Р.УСо скакалкой Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке. Подви жная игра. «Удочка» Релаксация. Дыхательные упражнения Энергично произносить Т-Д</p>	
8.		<p>8 занятие «Тренировка с мячом» Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Бег с высоким закидыванием ног назад. О.Р.У. На физиомяче» Акробатические упражнения. «Корзиночка» Влезание по канату «Группировка» «Ласточка» Позы хатка-йоги «Кошки» Подвижная игра. «Запретное движение» Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек»</p>	
№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Ноябрь	<p><i>1 занятие</i></p> <p>1 занятие «Спортивная мазайка» Строевые упр. Построение в шеренгу Ходьба на носках руки вверх. Ходьба приставным шагом. Бег между предметами в разном темпе ,со сменой направляющего. О.Р.У. В парах.№1 Акробатические упражнения «Кольцо» на скамейке Прогибание на гимнастич. скамейке в парах Позы хатка-йоги. «Лодочка» (в паре) Подвижная игра. « Найди пару» Релаксация. Дыхательные упражнения «Семафор»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Тренировка в парах» Строевые упр Построение в шеренгу Расчет на 1.2.,перестроение по расчету в 2 шеренги .Ходьба в колонне по 2 с заданиями: на носках, руки вверх ,высоко поднимая колени руки в стороны Бег парами в чередование с боковым голопом лицом и спиной друг к другу. О.Р.У. В парах№2 Акробатические упражнения .Поднимание туловища из положения лежа, второй человек придерживает ноги. (прямые ,согнутые в коленях) Позы хатка-йоги. «Потягивание» (в парах) Подвижная игра. Парные эстафеты. Релаксация. Дыхательные упражнения</p>	
3.		<p><i>3 занятие</i></p> <p>3 занятие «Спасатели на учениях» Строевые упр Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад О.Р.У с коротким шнуром№1 Акробатические упражнения Перекат назад в стойку .Равновесие на ограниченной плоскости.(степе) Позы хатка-йоги. «Герой» Подвижная игра. «Переправа на плотях» Релаксация. Дыхательные упражнения ««Поднимаем груз»</p>	
4.		<p>4 занятие «Мы веселые ребята» Строевые упр. Построение в шеренгу Перестроение в колонну приставным шагом Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание . .Ходьба с разным положением рук . Ходьба обычная, боком, приставным шагом ,в упоре лежа. Бег в колонне со сменой направления по сигналу, чередование с прыжками продвигаясь вперед на 2 ногах. О.Р.У. с малым мячом№1 Акробатические упражнения . Прыжки в высоту с вращением 180°«Корзинка Позы хатка-йоги. «»Ребенок» Подвижная игра. Мы веселые ребята» Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Шалтай –болтай»</p>	
№ п/п	Месяц	Содержание занятий	
1	2	3	

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

1.	Дослідження	<p><i>Ганцетра</i></p> <p>1 заняття «Зимнее царство» Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте .Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой: на носках ,руки в стороны,на пятках ,руки на поясе, мелким и широким шагом.Бег в колонне в чередование с бегом огибая предметы, ,перешагивая предметы. О.Р.У. С гимнастической палкой Акробатические упражнения. «Группировка «Перекаты в группировки». Позы хатка-йоги. Гора» Подвижная игра. «2 мороза» Релаксация. Дыхательные упражнения «Зимние ветра»</p>	
2.		<p>2 заняття «Чудесные превращения» Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге. О.Р.У. На гимнастической стенке» Акробатические упражнения . «Звезда»(на обе руки),лазание по стенке разноименным способом по диагонали. Позы хатка-йоги. «Лев» Подвижная игра. «Дракон» Релаксация. Дыхательные упражнения «Трубач»</p>	
3.		<p><i>2 заняття</i></p> <p>3 заняття «Грибок» Строевые упр Построение в шеренгу .Смыкание и размыкание. Ходьба, обходя стулья, на носках руки вверх приставным шагом, ,спиной вперед Бег между предметами в разном темпе,в рассыпную, О.Р.У Со стулом Акробатические упражнения .Мостик» «Стойка на лопатках» с использованием стула. Позы хатка-йоги. «Наклон вниз головой» Подвижная игра. Выше ноги от земли» Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p>4 заняття « Проказы матушки зимы» Строевые упр. Построение в шеренгу . .Расчет на 1 2,перестроение по расчету. Ходьба на носках, пятках Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. Бег с высоким подниманием прямых ног. О.Р.У. На гимнастической скамейке. Акробатические упражнения . Прыжки в высоту с вращением 180.Равновесие на скамейке. Позы хатка-йоги. «Кривое дерево» Подвижная игра. «Заморожу» Релаксация. Дыхательные упражнения этюд « Зимние мелодии»</p>	

№ п/п	Месяц	Содержание занятий
1	2	3
5.	3 неделя	<p>5 занятие «Смелые ребята» Строевые упр. Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «Вольно» Ходьба по скамейке с остановкой по середине поворот на 380 прыгивание .Бег по скамейке руки в стороны. О.Р.У .На гимнастической скамейке№1 Акробатические упражнения. Равновесие полушпагат на скамейке Позы хатка-йоги. « Мост « с использованием скамейки. Подвижная игра.»Лиса в курятнике» Релаксация. Дыхательные упражнения «Озорные щечки»</p>
6.		<p>6 занятие «Кто выше?» Строевые упр Построение в шеренгу размыкание, смыкание. Повороты на месте. Построение в колонну. В движение перестроение через центр парами, противоходом ,в колонну по одному через центр Ходьба парами. Бег парами. Ходьба и бег по гимн. скамейке по одному, в парах . О.Р.У У гимнастической стенке.№1 Акробатические упражнения Вис , взбирание на канат. Позы хатка-йоги. «Дерево» Подвижная игра. «Ловцы обезьян.» Релаксация. Дыхательные упражнения «Паровоз».</p>
7.		<p>7 занятие Строевые упр Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу, поднимая прямые ноги в стороны ,вперед, назад О.Р.У В парах Акробатические упражнения. Встать в равновесие на левой держать,приставить ногу «старт пловца»прыжок вверх прогнувшись, доскок руки вверх. Подвижная игра. «Переправа парами» Релаксация. Дыхательные упражнения «Массаж спин друг другу.»</p>
8.		<p>8 занятие «Палочка выручалочка» Строевые упр. Построение в шеренгу Повороты на месте.Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание О.Р.У. С гимнастической палкой №2 Акробатические упражнения. «Полушпагат»поперечный ,продольный палка перед собой, Позы хатка-йоги «Лотоса» Подвижная игра. Эстафеты с использованием гимнастической палки. Релаксация. Дыхательные упражнения «Рот на замочек»</p>

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

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

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

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

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

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Апрель	<p><i>7 занятий</i></p> <p>1 занятие «Мой веселый звонкий мяч» Строевые упр. Построение в шеренгу .Расчет на 1.2 перестроение в 2 круга,в 2 колонны ,в 1.Ходьба в колонне с малым мячом в руке ,по наклонной доске, гимнастической скамейке, мелким и широким шаром ,по сигналу перекладывая мяч в другую руку Бег в рассыпную ,по сигналу подбросить мяч ,поймать.. О.Р.У. С малым мячом №2 Акробатические упражнения. Подвижная игра. «Попади в цель» Релаксация. Дыхательные упражнения</p>	8
2.		<p>2 занятие «Тренировка с мячом» Строевые упр Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад О.Р.У. с мячом№3 Акробатические упражнения «Выпад» с мячом вперед, «Перекаты»мяч вверх. Позы хатка-йоги. «Совершенная» Подвижная игра. «Передай мяч» Релаксация. Дыхательные упражнения «Радуга» д\у «Паровозик».</p>	
3.		<p><i>7 занятий</i></p> <p>3 занятие Тренировка в колонне Строевые упр Построение в шеренгу Перестроение в колонну. Ходьба перекрестная ; двумя колоннами на носках с различным положением рук.,расхождение встречных колонн, боком скрестным шагом «сиртаки».Бег парами ,боковой голоп лицом друг к другу ,спиной. О.Р.У парами№1 Акробатические упражнения в парах поднимание туловища ,с разным положением ног Позы хатка-йоги. «Двойная собака мордой вниз» Подвижная игра. « Гори-гори ясно» Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p>4 занятие «Космонавтом стать хочу» Строевые упр. Построение в шеренгу размыкание, смыкание. Повороты на месте. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, руки на пояс, за спину.Бег противоходом. Боковой голоп. Бег небольшой интенсивности Чередование шагов с прыжками на одной ноге. О.Р.У. с гимнастической палкой Акробатические упражнения . Перекаты из разных положений. Упр. на канате: лазание. Кольца: поднимание ног, соскок. Позы хатка-йоги. «Солнечная» Подвижная игра. «Космическая фигура на месте замри» Релаксация. Дыхательные упражнения этуод « космос»</p>	

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

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество занятий в месяц
1	2	3	4
1.	Май	<p><i>Т. Дубова</i></p> <p>1 занятие «На лесной полянке» Строевые упр. Построение в шеренгу В движение перестроение через центр парами, противоходом ,в колонну по одному через центр Ходьба парами. Бег парами. Ходьба и бег по гимн. скамейке по одному, в парах . О.Р.У. На гимнастической скамейке№2 Акробатические упражнения Перекат назад в стойку .Кувырок вперед. Позы хатка-йоги. «Дерево» Подвижная игра .Полоса препятствий. Релаксация. Дыхательные упражнения « Лес шумит»</p>	8
2.		<p>2 занятие «Ловкие и сильные» Строевые упр Построение в шеренгу Ходьба в колонне по 2,ходьба на носках одна рука на плече товарища ,другая на поясе .Бег парами в чередование с боковым голопом, лицом и спиной друг к другу ,взявшись за руки. О.Р.У. с набивным мячом» Акробатические упражнения . Кольцо. Прыжки высокие с вращением 360⁰ . Позы хатка-йоги. «Бегуна» Равновесие «Ласточка» на определенном месте в круге Подвижная игра. ««Горячая картошка» Релаксация. Дыхательные упражнения «Часики»</p>	
3.		<p><i>Т. Дубова</i></p> <p>3 занятие «Зоопарк» Строевые упр Построение в шеренгу .Повороты на месте. Расчет на 1.2.перестроение в 2 шеренги .Размыкание и смыкание Ходьба выпадами Ходьба «тараканы», «медведи», «крокодилы» .Бег с заданиями на сигнал :поворот на 360,упор присев ,стоя на 1 ноге. О.Р.У на гимнастической скамейке№2 Акробатические упражнения Позы хатка-йоги. «Кошка» Подвижная игра. «Зашифрованное животное» Релаксация. Дыхательные упражнения ««Ленивая кошечка»</p>	
4.		<p>4 занятие «Птичий гам» Строевые упр. Построение в шеренгу Перестроение в колонну прыжком. В ходьбе по сигналу перестроение в шеренгу ходьба шеренгой. ,обратное перестроение. Бег сменяя направление по сигналу ,поднимая прямые ноги в стороны ,вперед ,назад О.Р.У.С обручами. Акробатические упражнения . Мост из разных положений. Стойка на лопатках. Выпад тройками. Позы хатка-йоги. «. « Аист» Подвижная игра. «Птички в гнездышки» Релаксация. Дыхательные упражнения «Гуси»</p>	

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

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

**Календарно - учебный график
освоения дополнительной общеразвивающей программы «Маленький
акробат» на 208-2019 учебный год
1-ый год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	04.09.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мы – акробаты»	Спортивный зал	наблюдение
		06.09.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Кто быстрее»	Спортивный зал	наблюдение
		08.09.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал	наблюдение
		11.09.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Разноцветные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
		15.09.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Палочка вырубалочка»	Спортивный зал	наблюдение
		18.09.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Волшебные колечки»	Спортивный зал	наблюдение
		22.09.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Осенние фантазии»	Спортивный зал	наблюдение
		25.09.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мы веселые ребята»	Спортивный зал	наблюдение
2.	Октябрь	02.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мы спортсмены»	Спортивный зал	наблюдение
		04.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Не зевай, а за нами повторяй»	Спортивный зал	наблюдение
		09.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Путешествие по осеннему лесу»	Спортивный зал	наблюдение
		11.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«По горам, по далам»	Спортивный зал	наблюдение
		16.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Веселая тренировка»	Спортивный зал	наблюдение
		18.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Нам на месте не сидится»	Спортивный зал	наблюдение
		23.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Волшебный круг»	Спортивный зал	наблюдение
		25.10.18.	17.30-	Подгрупп	1	Вот как мы	Спортивный зал	Наблюдение

			18.00	повая		умеем»		ние
3.	Ноябрь	01.11.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал	наблюдение
		06.11.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Воздушные акробаты»	Спортивный зал	наблюдение
		13.11.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Спасатели на учениях»	Спортивный зал	наблюдение
		15.11.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Чудесная скакалка»	Спортивный зал	наблюдение
		20.11.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Разноцветные шарики»	Спортивный зал	наблюдение
		22.11.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Акробаты»	Спортивный зал	наблюдение
		27.11.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Вместе веселее»	Спортивный зал	наблюдение
		29.11.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Если нравится тебе ,то делай так»	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Декабрь	04.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Скок поскок»	Спортивный зал	наблюдение
		06.12.18	17.30-18.00	Подгрупповая	1	С ножки на ножку»	Спортивный зал	наблюдение
		11.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«« Зимушка – зима»	Спортивный зал	наблюдение
		13.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Зимние фантазии»	Спортивный зал	наблюдение
		18.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«« Будь внимательным »	Спортивный зал	наблюдение
		20.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Палочка выручалочка»	Спортивный зал	наблюдение
		25.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	« Поиграем с обручами»	Спортивный зал	наблюдение
		27.12.18	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Силачи»	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Январь	08.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Ловкие ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		10.0119.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Вот как мы умеем»	Спортивный зал	наблюдение
		15.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Дружные спортсмены»	Спортивный зал	наблюдение

		17.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Плечом к плечу»	Спортивный зал	наблюдение
		22.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Волшебные круги»	Спортивный зал	наблюдение
		24.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Разноцветные ленточки»	Спортивный зал	наблюдение
		29.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Зоопарк»	Спортивный зал	наблюдение
		31.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Озорные мячики»	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Февраль	05.02.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Скакалка – помогайка»	Спортивный зал	наблюдение
		07.02.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Волшебные круги»	Спортивный зал	наблюдение
		12.02.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Самый ловкий ,среди нас.»	Спортивный зал	наблюдение
		14.02.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Перебежки»	Спортивный зал	наблюдение
		19.02.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«« Выполни задание»	Спортивный зал	наблюдение
		21.02.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Нам на месте не сидеться»	Спортивный зал	наблюдение
		26.02.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Смельчаки»	Спортивный зал	наблюдение
		28.02.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Зимние фантазии»	Спортивный зал	наблюдение
7.	Март	05.03.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Дружные спортсмены»	Спортивный зал	наблюдение
		07.03.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1		Спортивный зал	наблюдение
		12.03.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Весенние фантазии»	Спортивный зал	наблюдение
		14.03.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Не зевай и за нами повторяй»	Спортивный зал	наблюдение
		19.03.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Ровным кругом, друг за другом.»	Спортивный зал	наблюдение

		21.03.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Нам на месте не сидится»	Спортивный зал	наблюдение
		26.03.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Чудесные превращения»	Спортивный зал	наблюдение
		28.03.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Спортивные ребята»	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Апрель	02.04.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Апрельская путаница»	Спортивный зал	наблюдение
		04.04.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Весеннее приключение»	Спортивный зал	наблюдение
		09.04.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Космическое путешествие»	Спортивный зал	наблюдение
		11.04.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Замкнутые круги»	Спортивный зал	наблюдение
		16.04.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Парные соревнования»	Спортивный зал	наблюдение
		18.04.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		23.04.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Самый меткий»	Спортивный зал	наблюдение
		25.04.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Озорные гномы»	Спортивный зал	наблюдение
9.	Май	07.05.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	За нами повторяй»	Спортивный зал	наблюдение
		09.05.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Ералаш»	Спортивный зал	наблюдение
		14.05.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Посмотри как мы умеем»	Спортивный зал	наблюдение
		16.05.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка с обручем»	Спортивный зал	наблюдение
		21.05.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка с гимнастической палкой»	Спортивный зал	наблюдение
		23.05.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка со скакалкой»	Спортивный зал	наблюдение
		28.05.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Тренировка с мячом»	Спортивный зал	наблюдение
		30.05.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Цирк зажигает огни».	Спортивный зал	наблюдение

**Календарно - учебный график освоения дополнительной
общеразвивающей программы «Маленький акробат» на 2019-2020
учебный год
2-ой год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	01.10.19	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Вот как мы умеем»	Спортивный зал	наблюдение
		04.10.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Спортивные ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		08.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Будь внимательным»	Спортивный зал	наблюдение
		11.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	« В походе»	Спортивный зал	наблюдение
		15.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Птичьи новости»	Спортивный зал	наблюдение
		18.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Осенние фантазии »	Спортивный зал	наблюдение
		22.10.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Волшебники»	Спортивный зал	наблюдение
		25.10.19	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Смельчаки»	Спортивный зал	наблюдение
2.	Ноябрь	05.11.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Спортивная мазайка»	Спортивный зал	наблюдение
		08.11.19	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка в парах»	Спортивный зал	наблюдение
		12.11.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Спасатели на учениях»	Спортивный зал	наблюдение
		15.11.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мы веселые ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		19.11.19	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка с мячом»	Спортивный зал	наблюдение
		22.11.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка с мячом»	Спортивный зал	наблюдение
		26.11.19	17.30-18.00	Подгрупповая	1	« Тренировка со скакалкой»	Спортивный зал	наблюдение

		29.11.19	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Будь внимательным»	Спортивный зал	Наблюдение
3.	Декабрь	03.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Зимнее царство»	Спортивный зал	наблюдение
		06.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Чудесные превращения»	Спортивный зал	наблюдение
		10.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка со стулом»	Спортивный зал	наблюдение
		13.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Проказы матушки зимы»	Спортивный зал	наблюдение
		17.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«За нами повторяй»	Спортивный зал	наблюдение
		20.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		24.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Мы юные акробаты»	Спортивный зал	наблюдение
		27.12.18.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«За нами повторяй»	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Январь	10.01.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Мы попали в зимний лес»	Спортивный зал	наблюдение
		14.01.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Круговая тренировка»	Спортивный зал	наблюдение
		17.01.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Фантазеры»	Спортивный зал	наблюдение
		21.01.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка в тройках»	Спортивный зал	наблюдение
		24.01.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Смелые ребята»	Спортивный зал	наблюдение
		28.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Кто выше?»	Спортивный зал	наблюдение
		30.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Товарищи»	Спортивный зал	наблюдение
		31.01.19.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Палочка выручалочка»	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Февраль	04.02.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	наблюдение
		07.02.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Плечом к плечу» «	Спортивный зал	наблюдение
		11.02.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Самые умелые»	Спортивный зал	наблюдение
		14.02.20.	17.30-	Подгрупп	1	«Посмотрите	Спортивный зал	

			18.00	повая		на ребят»		наблюдение
		18.02.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Прыгуны»	Спортивный зал	наблюдение
		21.02.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Научи друга друга »	Спортивный зал	наблюдение
		25.02.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Наша армия»	Спортивный зал	наблюдение
		28.02.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Сильные ребята»	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Март	03.03.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«А ну –ка мальчики»	Спортивный зал	наблюдение
		06.03.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«А ну –ка девочки»	Спортивный зал	наблюдение
		10.03.20	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Весенние фантазии»	Спортивный зал	наблюдение
		13.03.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«« Здравствуй весна»	Спортивный зал	наблюдение
		17.03.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Самые быстрые из нас»	Спортивный зал	наблюдение
		20.03.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Круговая тренировка»	Спортивный зал	наблюдение
		24.03.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Ровным кругом друг за другом»	Спортивный зал	наблюдение
		27.03.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Воздушные акробаты»	Спортивный зал	наблюдение
7.	Апрель	07.04.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал	наблюдение
		07.04.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка с мячом»	Спортивный зал	наблюдение
		10.04.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Космонавтом стать хочу»	Спортивный зал	наблюдение
		14.04.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Тренировка в парах»	Спортивный зал	наблюдение
		17.04.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Ералаш»	Спортивный зал	наблюдение
		21.04.20	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Научи друга друга»	Спортивный зал	наблюдение

		24.04.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Веселые прыгуны»	Спортивный зал	наблюдение
		28.04.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«У кого лучше получится»	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Май	05.05.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«На лесной полянке»	Спортивный зал	наблюдение
		08.05.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	« «Ловкие и сильные»	Спортивный зал	наблюдение
		12.05.20	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Зоопарк»	Спортивный зал	наблюдение
		15.05.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Птичий гам»	Спортивный зал	наблюдение
		19.05.20	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Озорные гномы»	Спортивный зал	наблюдение
		22.05.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Детские забавы»	Спортивный зал	наблюдение
		26.05.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Перебежки»	Спортивный зал	наблюдение
		29.05.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Выступление на выпускном вечере.»	Спортивный зал	наблюдение
9.	Июнь	02.06.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Ерамаш».	Спортивный зал	наблюдение
		05.06.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал	наблюдение
		09.06.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Вместе веселее»	Спортивный зал	наблюдение
		12.06.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Путаница»	Спортивный зал	наблюдение
		16.06.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Перелетные птицы»	Спортивный зал	наблюдение
		19.06.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	« Путешествие в страну мячей»	Спортивный зал	наблюдение
		23.06.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	«Волшебный лес»	Спортивный зал	наблюдение
		26.06.20.	17.30-18.00	Подгрупповая	1	««Морское путешествие»	Спортивный зал	наблюдение

Методическое обеспечение и условие реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат» необходимы:

- Помещение для проведения занятий – спортивный зал

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

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

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

- Иллюстративный материал, согласно содержанию программы.

Методы и приемы используемые на занятиях.

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

Материально-технические условия.

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

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

Требования к педагогическим работникам.

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

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

Особенности организации педагогической диагностики.

1. Цель проведения диагностического обследования:

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

2.Общий характер диагностического обследования: естественно-педагогический.

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

Критерии

А) В сентябре

Р1 — исходный количественный результат,

К1 — качественная оценка проведенного теста в начале года,

Х1 — средний результат группы

. Б) В мае:

Р2 — конечный количественный результат

, К2 — качественная оценка проведенного теста в конце года,

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

п/п	Тестируемый показатель	Тестируемое задание	Название теста
1.	Скорость	челночный бег 3х10 м	«Помоги бельчатам заготовить шишки на зиму»
2.	Прыгучесть	прыжок в длину с места	«Кенгуру»
3.	Меткость	метание на дальность правой (левой) рукой	«Тайное послание»
4.	Мышечная сила	метание мяча весом 1 кг	«Силачи»
5.	Выносливость	бег на выносливость	«Леопард»
6.	Умение самостоятельно действовать с предметами	упражнения с физкультурным инвентарем	«Что помню, то и делаю»
7.	Знание подвижных	беседа	«Давай поиграем!»

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

Описание игровых тестов

Игровой тест «Помоги бельчатам заготовиться шишками на зиму»

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

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

Игровой тест «Кенгуру»

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40–50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания. Ребенку предлагается встать на опорную доску (к обозначенной черте), прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат — расстояние, измеряется в см, также проводится качественная оценка техники прыжка в длину с места.

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

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

Игровой тест «Тайное послание»

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

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

Игровой тест «Силачи»

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

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

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

Игровой тест «Леопард»

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

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

Игровой тест «Что помню, то и делаю»

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

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

Игровой тест «Давай поиграем!»

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

Результаты диагностики ИФРР

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

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

Информационное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Маленький акробат»

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