

Терехина Р.Н.  
Медведева Е.Н.  
Двейрина О.А.  
Петров С.И.  
Терехин В.С.  
Кожевникова В.В.



**ПРОЕКТИРОВАНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 2-7 ЛЕТ  
В ЦЕНТРАХ РАННЕГО  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**



ФГОС ДО

---

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
С ДЕТЬМИ 2–7 ЛЕТ  
В ЦЕНТРАХ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Под общей редакцией  
Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой*



Москва  
ВАРСОН  
2022

УДК 372.8  
ББК 74.00  
П79

Авторский коллектив:

*Терехина Раиса Николаевна* – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
*Медведева Елена Николаевна* – доктор педагогических наук, профессор, декан факультета подготовки научно-педагогических работников, профессор кафедры теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
*Двейрина Ольга Анатольевна* – доктор педагогических наук, доцент, директор Института научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
*Петров Сергей Иванович* – кандидат психологических наук, доцент, ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
*Терехин Владимир Сергеевич* – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
*Кожевникова Виктория Витальевна* – кандидат педагогических наук, лауреат премии Правительства РФ в области образования 2021 года

Рецензенты:

*Крылов Андрей Иванович* – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
*Косенкова Тамара Васильевна* – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры детских болезней ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр им. В.А. Алмазова»

**Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 2–7 лет в центрах раннего физического развития/ Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина, С.И. Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова ; под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 60 с.**

ISBN 978-5-98568-325-7

В книге даются конкретные методические рекомендации по проектированию физического развития детей раннего и дошкольного возраста в рамках реализации программы раннего физического развития детей 2–7 лет (под общей редакцией Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой). Рекомендации составлены на основе требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС ДО) и касаются организации развивающей предметно-пространственной среды, принципов комплектования групп, продолжительности занятий, очередности введения тех или иных физических упражнений в разных возрастных группах, взаимодействия с семьями воспитанников (с упором на развитие инициативности и самостоятельности у детей), кадровых условий реализации Программы.

Пособие адресовано специалистам, работающим с детьми раннего и дошкольного возраста в центрах раннего физического развития.

УДК 372.8  
ББК 74.00

© Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А.,  
Петров С.И., Терехин В.С., Кожевникова В.В., 2022  
© Сергей Гриншпун, обложка, 2022  
© ООО «Издательство «ВАРСОН», оригинал-макет, 2022

ISBN 978-5-98568-325-7



## **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды по программе раннего физического развития**

---

В федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС ДО) определены требования к развивающей предметно-пространственной среде (РППС)<sup>1</sup>. РППС охватывает не только помещение группы, но и организации в целом, в том числе территории, прилегающей к ДОО. В ней должны быть обеспечены условия для общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Кроме того РППС должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Таким образом, ФГОС ДО определяет РППС как часть образовательной среды, представленную специально организованным пространством (помещениями, участком и т. п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Реализация программы раннего физического развития детей предусматривает оснащенность образовательного процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой. Материально-техническое обеспечение программы составляют:

- 1) булава гимнастическая – 18 штук;
- 2) видеокамера – 1 штука;
- 3) видеотехника для просмотра изображений – 1 комплект;
- 4) доска информационная – 1 штука;
- 5) зеркало (12 х 2 м) – 1 штука;
- 6) игла для накачивания спортивных мячей – 3 штуки;
- 7) канат для лазанья – 1 штука;
- 8) ковер гимнастический (13 х 13 м) – 1 штука;
- 9) ленты для художественной гимнастики – 18 штук;
- 10) музыкальный центр, музыкальные диски, компьютер – 1 штука;
- 11) мат гимнастический – 10 штук;
- 12) медицинбол от 1 до 5 кг – 3 комплекта;
- 13) мяч волейбольный – 9 штук;
- 14) мяч баскетбольный – 9 штук;
- 15) мяч для художественной гимнастики – 18 штук;
- 16) насос универсальный – 1 штука;
- 17) обруч гимнастический – 18 штук;
- 18) палка гимнастическая – 18 штук;
- 19) пианино – 1 штука;
- 20) пылесос бытовой – 1 штука;
- 21) рулетка металлическая 20 м – 1 штука;
- 22) секундомер – 2 штуки;

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), п. 3.3.

- 23) скакалка гимнастическая – 18 штук;
- 24) скамейка гимнастическая – 5 штук;
- 25) станок хореографический – 1 комплект;
- 26) стенка гимнастическая – 18 штук;
- 27) тренажер для отработки доскоков – 1 штука;
- 28) тренажер для развития мышц рук, ног, спины – 1 штука;
- 29) тренажер универсальный малогабаритный – 1 штука;
- 30) легкоатлетическая дорожка в манеже со специальным покрытием – 1 штука;
- 31) яма для прыжков в длину – 1 штука;
- 32) яма для прыжков в высоту – 1 штука;
- 33) стойки и планки для прыжков в высоту – 2 комплекта;
- 34) барьеры, регулируемые по высоте – 16 штук;
- 35) ядра – 9 штук;
- 36) набивные мячи – 9 штук.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей, предполагают:

- тренировочный спортивный зал;
- хореографический зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки душевые;
- медицинский кабинет.

Для достижения поставленных целей и задач программы необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий:

- проводить занятия в соответствии с Программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать детей;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в бассейне, в спортивном и тренажерном залах, на стадионе, на игровой площадке);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

# Планирование процесса физического развития детей раннего и дошкольного возраста

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей физического развития (табл. 1). Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим работы.

Таблица 1

## Возраст детей для зачисления и количество человек в группах

| Возраст зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 2-3                               | 1-5                           |
| 3-6                               | 5-10                          |
| 6-7                               | 10-15                         |

Для достижения максимального эффекта физического развития детей следует использовать рекомендуемые объемы нагрузки (табл. 2, 3), основными показателями которой являются количество и общая продолжительность занятия.

Таблица 2

## Продолжительность и количество занятий физической культурой детей 2-7 лет

| Возраст  | Количество занятий в неделю | Форма и продолжительность занятия (мин) |
|----------|-----------------------------|---|
| 2-3 года | 4-5                         | Индивидуально, группой 15-30            |
| 3-7 лет  | 3-4                         | Группой 30 - 45                         |

Таблица 3

## Продолжительность занятий плаванием детей 2-7 лет

| Возраст  | Форма и продолжительность занятий (мин) |
|----------|---|
| 2-3 года | Индивидуально, 15-25                    |
| 3-7 лет  | Группой, 15-25                          |

Необходимо учитывать, что основой здорового образа жизни и полноценного развития детей является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.



Режим дня предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение занятий, приема пищи, сна, всех других форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Образовательные задачи решаются в ходе:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- совместной деятельности взрослого и детей,
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

Условием реализации программы с детьми 2-3 лет является организация совместных занятий с родителями и в группах (до пяти человек). Начиная с трех лет, развитие детей средствами физической культуры проходит в основном в форме групповых занятий по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

В табл. 4 приведены сроки введения упражнений для физического развития в работе с детьми 3-7 лет. Упражнения, не отмеченные крестиком, используются в младшем школьном возрасте и приведены как зона ближайшего развития старших дошкольников.

В табл. 5 представлен вариант планирования занятий плаванием с детьми 3-7 лет.

Таблица 4

**План-график применения упражнений для физического развития детей 3-10 лет**

| № п/п  | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|--|---|---------|---|---|---|---|
|  |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>1. УПРАЖНЕНИЯ НА СОГЛАСОВНИЕ ДВИЖЕНИЙ</b>                     |   |         |   |   |   |   |
| <i>НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА, ОТВЕДЕНИЯ И СГИБАНИЯ РУК, НОГ</i> |   |         |   |   |   |   |
| 1.1  | Наклоны из положения «сидя», «стоя», «лежа на животе», «стоя на коленях» с различным положением ног и рук           | X       | X | X | X | X |
| 1.2  | Наклоны в стороны из положения «стоя», «стоя на коленях», «сидя», «лежа на боку» с различным положением ног и рук   | X       | X | X | X | X |
| 1.3  | Повороты туловища из положения «стоя», «стоя на коленях», «сидя», «лежа на животе» с различным положением ног и рук | X       | X | X | X | X |
| 1.4  | Пассивные отведения рук и ног в различных направлениях  | X       | X | X | X | X |
| 1.5  | Активные отведения рук и ног в различных направлениях   | X       | X | X | X | X |
| 1.6  | Плавание, упражнения и игровые задания в воде   | X       | X | X | X | X |
| <b>2. ПРИКЛАДНЫЕ И ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>               |   |         |   |   |   |   |
| <i>ХОДЬБА</i>  |   |         |   |   |   |   |
| 2.1  | Ходьба с содружественными движениями рук, ног   | X       | X |   |   |   |
| 2.2  | Ходьба в колонне парами   | X       | X |   |   |   |
| 2.3  | Ходьба с переменной темпа по команде  | X       | X | X |   |   |
| 2.4  | Ходьба на носках с высоким подниманием колен  |         | X | X | X |   |
| 2.5  | Ходьба со сложными построениями на ходу   |         |   |   | X | X |
| 2.6  | Ходьба с переменной темпа, с преодолением препятствий   |         |   |   | X | X |
| 2.7  | Ходьба на расстояния, начиная с 1 км  |         | X | X |   |   |

| №<br>п/п                         | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|----------------------------------|--|---------|---|---|---|---|
|                                  |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.8                              | Ходьба по 1,5–2 км   |         |   |   | X |   |
| 2.9                              | Ходьба на лыжах без палок  | X       |   |   |   |   |
| 2.10                             | Ходьба на лыжах с палками русским шагом  |         |   |   | X | X |
| 2.11                             | Ходьба с закрытыми глазами   |         |   |   |   | X |
| 2.12                             | Ходьба спиной вперед   |         |   |   |   | X |
| <i>БЕГ</i>                       |  |         |   |   |   |   |
| 2.13                             | Хорошая координация движений рук, ног при беге   | X       |   |   |   |   |
| 2.14                             | Выраженный бег с «полетом»   |         | X | X |   |   |
| 2.15                             | Увеличение длины шага при беге, легкий бег   |         | X | X | X |   |
| 2.16                             | Совместный бег   |         | X | X | X |   |
| 2.17                             | Бег в заданном темпе   |         |   |   | X | X |
| 2.18                             | Бег через небольшие препятствия  |         |   |   | X | X |
| 2.19                             | Бег в меняющемся темпе с остановками по залу   |         |   |   |   | X |
| 2.20                             | Увеличивающаяся скорость бега (10 м за 3–5 с)  |         |   |   | X | X |
| 2.21                             | Бег в зале с поворотами: 20 м – 5 мин  |         |   |   |   | X |
| 2.22                             | Бег на воздухе: 35 м – 4,5 мин   |         |   |   | X | X |
| 2.23                             | Пробежка под вертящейся скакалкой  |         |   |   | X | X |
| <i>ЛАЗАНИЕ</i>                   |  |         |   |   |   |   |
| 2.24                             | Лазание по наклонной плоскости в разном темпе  | X       |   |   |   |   |
| 2.25                             | Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом (высота от 1 до 2–3 м) |         | X | X | X |   |
| 2.26                             | Сложные переползания через различные предметы  | X       | X |   |   |   |
| 2.27                             | Залезание, ползание, переползание на скорость  |         | X | X | X |   |
| 2.28                             | Лазание одноименным и разноименным способами   |         | X | X | X |   |
| 2.29                             | Лазание по вертикальной «стенке» переменным шагом (высота от 2 до 3 м)                               |         |   | X | X | X |
| 2.30                             | Лазание по канату  |         |   | X | X | X |
| <i>МЕТАНИЕ</i>                   |  |         |   |   |   |   |
| 2.31                             | Отталкивание от себя катящегося мяча в положении лежа на животе                                      | X       |   |   |   |   |
| 2.32                             | Ловля мяча двумя руками с разных расстояний  | X       | X |   |   |   |
| 2.33                             | Бросание мяча вверх, об пол, об стену с последующей его ловлей                                       |         | X |   |   |   |
| 2.34                             | Перебрасывание мячей (разных размеров) друг другу  |         | X | X | X |   |
| 2.35                             | Бросание мяча вверх с движениями рук, ног  |         |   | X | X |   |
| 2.36                             | Метание вдаль правой рукой — 5–8 м, левой рукой — 5–7 м  |         |   | X | X | X |
| 2.37                             | Метание в цель правой рукой — с 3–7 м, левой рукой — с 5–8 м   |         |   |   | X | X |
| 2.38                             | «Школа мяча»   |         |   |   | X | X |
| <i>ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</i> |  |         |   |   |   |   |
| 2.39                             | Ходьба от одного края комнаты до другого произвольно   | X       |   |   |   |   |



| №<br>п/п  | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|---|---|---------|---|---|---|---|
|   |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.40  | Ходьба друг за другом группами, строиться в колонну друг за другом  | X       |   |   |   |   |
| 2.41  | Построение в круг вместе с педагогом  | X       |   |   |   |   |
| 2.42  | Построение в пары с помощью воспитателя   | X       |   |   |   |   |
| 2.43  | Построение в колонну по росту   | X       | X |   |   |   |
| 2.44  | Построение в ровный круг без помощи   | X       | X |   |   |   |
| 2.45  | Построение в пары без помощи  |         | X |   |   |   |
| 2.46  | Построение в звенья, в шеренгу  |         | X | X | X |   |
| 2.47  | Построение в шеренгу, колонну, круг без помощи рук  |         |   | X | X |   |
| 2.48  | Повороты направо-налево   |         |   | X | X | X |
| 2.49  | Построение нескольких кругов из одного большого   |         |   | X | X | X |
| 2.50  | Построение во время ходьбы из одной колонны по одному в пары, по четыре человека  |         |   |   | X | X |
| 2.51  | Построение по сигналу во время ходьбы в шеренгу (за 1 мин, за 30 с)   |         |   |   | X | X |
| <b>3. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ</b>            |   |         |   |   |   |   |
| <i>УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТУЛОВИЩА</i> |   |         |   |   |   |   |
| 3.1   | В положении лежа на спине. Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки оттянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела  | X       |   |   |   |   |
| 3.2   | В положении лежа на спине. Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо   | X       |   |   |   |   |
| 3.3   | В положении лежа на спине. Руки сжать в кулаки, колени выпрямить, носки согнуть вверх, напрячь все тело, затем расслабить   |         | X |   |   |   |
| 3.4   | Из основной стойки одновременно или последовательно расслабляя мышцы, наклонить голову, плечи и туловище вперед, последовательно напрягая мышцы, выпрямиться.<br>Начиная с поясничного отдела. То же, с поворотом налево и направо  |         | X |   |   |   |
| 3.5   | Стойка ноги врозь, голова и туловище наклонены, руки свободно опущены. Одновременно расслабив мышцы шеи, туловища и рук, опустить руки.<br>Медленно выпрямит туловище до горизонтального положения, поднять голову, руки (кисти сжаты в кулаки) в стороны. Дать рукам покачаться вниз |         |   | X |   |   |
| 3.6   | Из того же и. п., лежа на спине, приподнять туловище и, расслабив мышцы спины, принять исходное положение<br>Выполнять при расслабленных мышцах плечевого пояса и рук   |         |   | X |   |   |
| 3.7   | Сесть на пятки, голову и руки расслаблено опустить, туловище несколько наклонить вперед – встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем, опуститься на пятки.<br>Опускаться на пятки расслабив руки, шею и туловище                      |         |   |   | X |   |

| №<br>п/п   | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|--|--|---------|---|---|---|---|
|  |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.8  | Из исходного положения стойка на носках, руки вверх / вперед. Одновременно / последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище. Руки вверх / вперед поднять напряженно. Опуститься в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину                          |         |   |   | X |   |
| 3.9  | Из и. п. стойка на носках, руки вверх / вперед. Одновременно / последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище. Руки вверх / вперед поднять напряженно. Опуститься в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину  |         |   |   |   | X |
| 3.10   | В положении «стоя». Стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, расслабить одновременно мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, присесть или упасть на бок, на спину или на живот  |         |   |   |   |   |
| 3.11   | Упражнения на расслабление мышц туловища в положении «стоя». Выполняется на базе предыдущего упражнения. Только, последовательно расслабляя мышцы всего тела   |         |   |   |   |   |
| 3.12   | Резко подняться на носки, руки вверх: прогнуться, теряя равновесие, сделать шаг вперед или в сторону, одновременно расслабить туловище, шею, руки. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и включать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют |         |   |   |   |   |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА</b> |  |         |   |   |   |   |
| 3.13   | Положить пальцы руки на возвышение, чтобы рука расслабленно скользнула с опоры. При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах  | X       |   |   |   |   |
| 3.14   | Руки согнуты вперед, ладонями вниз – потряхивать расслабленные кисти. То же, с поворотом предплечий внутрь и наружу  | X       |   |   |   |   |
| 3.15   | Руки свободно опущены: потряхивать расслабленные кисти, поднимать руки в различных направлениях – вперед, в стороны, вверх, круговым движением. При поднимании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах   |         | X |   |   |   |
| 3.16   | Из стойки ноги врозь, раскачивать расслабленные руки быстрыми поворотами туловища. Руки свободно опущены. То же, с пружинными движениями ногами  |         | X |   |   |   |
| 3.17   | Кисти сжаты в кулаки, напряженно поднять руки в стороны, вперед или вверх и, расслабив, опустить вниз. При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах   |         |   | X |   |   |
| 3.18   | Основная стойка, руки расслаблены. Спортивный педагог становится сзади занимающегося и, поддерживая снизу за плечи, поднимает его руки в стороны или вверх, проверяя отсутствие в них мышечного напряжения. Затем он внезапно отпускает руки упражняющегося, чтобы они расслабленно упали    |         |   | X |   |   |

| №<br>п/п                                   | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|--|---|---------|---|---|---|---|
|  |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.19                                       | Руки поднять в стороны ладонями вверх, затем, повернув руки ладонями назад, расслабить предплечья и кисти. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют   |         |   |   | X |   |
| 3.20                                       | Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют   |         |   |   |   | X |
| 3.21                                       | Туловище слегка наклонить вперед, поднять руки в стороны или вверх, расслабив, опустить их. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют  |         |   |   |   |   |
| 3.22                                       | Стойка ноги врозь, правую вверх ладонью вперед. Перенести тяжесть тела на левую ногу, полу – приседая на ней, повернув руку ладонью внутрь, расслабить предплечье и кисть. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют |         |   |   |   |   |
| 3.23                                       | Стойка руки вверх: расслабить последовательно или одновременно кисти, предплечья и плечи. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют  |         |   |   |   |   |
| 3.24                                       | Многократными пружинными движениями ногами раскачивать расслабленные руки вперед и назад.<br>Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют   |         |   |   |   |   |
| 3.25                                       | Из стойки ноги врозь, наклон согнувшись вперед, руки вправо: раскачивание расслабленных рук влево и вправо. Раскачивание выполнять посредством многократных пружинных движений ногами   |         |   |   |   |   |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ</b> |   |         |   |   |   |   |
| 3.26                                       | Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперед, назад в сторону.<br>Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь   | X       |   |   |   |   |
| 3.27                                       | Повернуть голову, затем, расслабив мышцы шеи, наклонить голову вправо, влево.<br>Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь  | X       |   |   |   |   |



| № п/п                                      | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|--|--|---------|---|---|---|---|
|  |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.28                                       | Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговое движение головой.<br>Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь  |         | X |   |   |   |
| 3.29                                       | Расслабив мышцы шеи, пассивно наклонить голову вперед, а затем активным движением наклонить ее назад   |         |   | X |   |   |
| 3.30                                       | Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь  |         |   |   | X |   |
| 3.31                                       | Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи.<br>Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь   |         |   |   |   | X |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ</b> |  |         |   |   |   |   |
| 3.32                                       | Лечь на спину, одну ногу поднять напряженно вперед, расслабить стопу, голень. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют                                 | X       |   |   |   |   |
| 3.33                                       | Потряхивая ногой, расслабить стопу.<br>Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют  |         | X |   |   |   |
| 3.34                                       | Стойка на одной на повышенной опоре, носок другой положить на рейку гимнастической стенки – дать ногу расслаблено скользнуть вниз  |         |   |   |   |   |
| 3.35                                       | При опускании ноги следить за отсутствием напряжения в коленном суставе  |         |   | X |   |   |
| 3.36                                       | Стать одной ногой на скамейку боком к гимнастической стенке, другую ногу свободно опустить: поддерживая рукой за бедро, поднять прямую ногу или ногу с расслабленной голенью и, опустив бедро, уронить ногу вниз<br>с последующим свободным покачиванием |         |   |   | X |   |
| 3.37                                       | Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют   |         |   |   |   | X |
| 3.38                                       | Многочисленным пружинным сгибанием опорной ноги раскачивать расслабленную ногу. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют                               |         |   |   |   |   |
| 3.39                                       | Пружинными полуприседаниями или прыжками на одной – потряхивание свободной ноги.<br>При выполнении упражнений на расслабление ног следует следить за тем, чтобы расслаблялись мышцы бедра и голени   |         |   |   |   |   |

| №<br>п/п  | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|---|--|---------|---|---|---|---|
|   |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>4. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ,<br/>УПРАЖНЕНИЯ НА «ПРУЖИННОСТЬ»</b> |  |         |   |   |   |   |
| <i>ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА</i>  |  |         |   |   |   |   |
| 4.1   | Присед боком к гимнастической стенке. Стать боком к гимнастической стенке, ноги сомкнуть, опереться одной рукой: равномерно напрягая мышцы, одновременно согнуться и опуститься в глубокий присед, отделив пятки от пола. Встать и напряженно выпрямиться  | X       |   |   |   |   |
| 4.2   | Полуприсед, руки сзади внизу в «замок». Стойка, руки сзади-внизу в «замок». С небольшим равномерным напряжением несколько согнуть вперед туловище и полуприсесть. Затем выпрямиться. Следить, чтобы туловище сгибалось в поясничном отделе позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола |         | X |   |   |   |
| 4.3   | В парах приседания. Стать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера   |         |   | X |   |   |
| 4.4   | Полуприсед в стойке на носках, руки вверх. Стойка на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бедра и голень образовали прямой угол, выпрямится и встать  |         |   |   | X |   |
| 4.5   | Из стойки на носках глубокий присед. Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение   |         |   |   |   | X |
| <i>ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК</i>   |  |         |   |   |   |   |
| 4.6   | Стойка на носках, правая / левая вперед на носок, руки в стороны/вперед. Пружинные движения руками   | X       |   |   |   |   |
| 4.7   | С напряжением, как бы преодолевая сопротивление, предельно согнуть руки во всех суставах, передавая тяжесть тела на сзади стоящую ногу   |         |   |   |   |   |
| 4.8   | Работа в парах. Стать лицом друг к другу: первый поднимает руки вперед ладонями книзу, второй кладет руки сверху на тыльную сторону рук первого и сгибает его руки во всех суставах; первый сопротивляется. Затем первый разгибает руки, преодолевая сопротивления второго   |         | X |   |   |   |
| 4.9   | Исходное положение – стойка руки в стороны – пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание   |         |   | X |   |   |
| 4.10  | Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях  |         |   |   | X |   |

| №<br>п/п                            | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--|---------|---|---|---|---|
|                                     |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.11                                | Исходное положение – стойка, руки в стороны, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой. Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях   |         |   |   |   | X |
| <i>ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ</i> |  |         |   |   |   |   |
| 4.12                                | Полуприсед у гимнастической стенки. Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне талии: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки  | X       |   |   |   |   |
| 4.13                                | Полуприсед у гимнастической стенки из различных стоек с различными движениями руками. Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне талии: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию  |         | X |   |   |   |
| 4.14                                | Попеременные пружинные движениями ногами. Стойку на носках чередовать с полуприседом на одной ноге, другая – согнутая на носок. Не делать большой шаг при переносе тяжести тела  |         | X |   |   |   |
| 4.15                                | Полуприсед у гимнастической стенки. Из стойки одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую   |         |   | X |   |   |
| 4.16                                | Пружинные движениями ногами у гимнастической стенки. Исходное положение – стойка на носках лицом/боком к гимнастической стенке, упор на уровне талии одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задержаться в стойке на носках; рука, исполнявшая взмахи назад и вперед, в момент остановки задерживается сзади или впереди. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию |         |   |   | X |   |
| 4.17                                | Пружинные движения ногами. Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую ногу вперед. То же поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию  |         |   |   |   | X |
| 4.18                                | Пружинные движения ногами в полуприседе. Круглый полуприсед на правой, левая согнута вперед (голень образует прямой угол по отношению к бедру), правая рука вперед – левая – назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, следить за выпрямлением ног  |         |   |   |   |   |



| №<br>п/п   | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|--|--|---------|---|---|---|---|
|  |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.19   | Пружинные движения в сочетании с поворотами. Из стойки на носках, руки в стороны – целостное пружинное движение: руки согнуть к плечам и разогнуть вниз, приседая, затем, вставая, поставить правую скрестно перед левой и, напряженно выпрямляясь, повернуться налево на 90°, 180°, руки поднять в стороны, плечи и голову наклонить назад  |         |   |   |   |   |
| <b>5. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ ТИПА «ВОЛН»</b> |  |         |   |   |   |   |
| 5.1  | «Волна» телом в седе на пятках.<br>И. п. – упор стоя на коленях, наклонив голову вперед. 1-2 – последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад). 3-4 – последовательно сгибая спину, вернуться в и. п.  | X       |   |   |   |   |
| 5.2  | «Волна» телом в седе на пятках.<br>И. п. – сед па пятках, руки сцеплены сзади. 1-2 – последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, наклон вперед. 3-4 – последовательно сгибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выпрямиться  |         | X |   |   |   |
| 5.3  | «Волна» телом в седе на пятках.<br>И. п. – сед на пятках с круглой спиной, руки сложены за спиной. 1-4 – последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени, прогибаясь вначале в пояснице, затем в грудном и шейном отделах. 5-8 – последовательно сгибаясь (начиная движение с поясницы), сесть на пятки           |         | X |   |   |   |
| 5.4  | «Волна» телом в седе на пятках.<br>Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены наклон вперед, сначала прогибаясь в пояснице, плечи и голова отстают, затем, выгибая спину, опустить плечи и голову вниз; после этого, последовательно выпрямляя поясницу, опустить верхнюю часть туловища и шею, вернуться в исходное положение           |         |   | X |   |   |
| 5.5  | «Волна» вперед у гимнастической стенки в стойке на коленях.<br>Стойка на коленях лицом к стенке, хват на уровне талии, наклон вперед («дугой»), руки выпрямить, голову наклонить вперед. Постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямится                          |         |   |   | X |   |
| 5.6  | «Волна» телом в седе на пятках с переходом на колени.<br>Плечи и голова опущены; вынося вперед бедра, стать на колени, прогнуться в поясничной части (плечи и голова еще опущены), выпрямиться. Затем выгибаясь в поясничной части и одновременно последовательно сгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься в исходное положение |         |   |   |   | X |

| №<br>п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|----------|--|---------|---|---|---|---|
|          |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.7      | «Волна» из седа на пятках со вставанием на колени (подготовительное упражнение).<br>И. п. – сед на пятках, плечи и голова опущены вперед, руки за спиной сцеплены. 1–2 – вынося бедра вперед, встать на колени. 3 – прогибаясь в пояснице, выпрямить плечи, соединяя лопатки. 4 – поднять голову. 5–8 – и. п.  |         |   |   |   | X |
| 5.8      | «Волна» вперед из круглого полуприседа.<br>«Волна» из седа на пятках с последующим вставанием на колени. Повторить «волну» из седа на пятках с последующим вставанием на колени  |         |   |   |   | X |
| 5.9      | «Волна» вперед из круглого полуприседа.<br>И. п. – стойка лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук, носки сомкнуты, руки в стороны. 1–4 – полуприсед, руки дугами вниз-вперед, принять положение круглого полуприседа на всей стопе. 5–8 – волна вперед, дугами книзу руки в стороны, прогнуться. Последовательно выводить вперед бедра, таз и поясницу, прогнуться в груди; поднять голову |         |   |   |   |   |
| 5.10     | «Волна» вперед из круглого полуприседа.<br>И. п. – ст., руки вверх. 1–4 – наклон туловища вперед. 5–8 – и. п. 9–12 – наклон назад. 13–16 – и. п.   |         |   |   |   |   |
| 5.11     | «Волна» вперед из круглого полуприседа.<br>И. п. – ст., лицом к опоре, руки вперед на рейке, носки сомкнуты. 1–4 – принято положение круглого полуприседа. 5–8 – выпрямиться волной, последовательно касаясь стенки бедрами, тазом, поясницей, грудью  |         |   |   |   |   |
| 5.12     | «Волна» вперед у гимнастической стенки.<br>И. п. – ст., лицом к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1–2 – опуская голову вперед, округлить спину. 3–4 – выпрямляясь, наклонить голову назад, свести лопатки   |         |   |   |   |   |
| 5.13     | «Волна» вперед у гимнастической стенки.<br>И. п. – стойка носки сомкнуты, руки на рейке хватом сверху на уровне груди, локти согнуты. 1–4 – выпрямляя руки, оттянуть туловище назад с одновременным наклоном вперед, живот втянуть, голова между руками, спина круглая, ноги прямые. 5–8 – сгибая руки, подтянуться к стенке, выпрямиться в и. п. (движение выполняется плавно, слитно)      |         |   |   |   |   |
| 5.14     | «Волна» вперед у гимнастической стенки.<br>Стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии полшага, опираясь руками о рейку на уровне пояса, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бедрами и грудью, выпрямиться («волна» вперед)   |         |   |   |   |   |

| №<br>п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|----------|--|---------|---|---|---|---|
|          |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.15     | «Волна» вперед у гимнастической стенки.<br>Стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии полшага, опираясь руками о рейку на уровне пояса, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бедрами и грудью, выпрямиться («волна» вперед)   |         |   |   |   |   |
| 5.16     | «Волна» вперед у гимнастической стенки.<br>Стоя боком к стенке, опираясь одной рукой, носки сомкнуты – присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться   |         |   |   |   |   |
| 5.17     | «Волна» вперед у гимнастической стенки.<br>Стоя правым боком к гимнастической стенке, правая нога впереди на носке, опираясь правой рукой – присесть на левой ноге, одновременно опуская плечи и голову вниз; затем, передавая тяжесть тела на правую ногу и последовательно вынося вперед колени, бедро, грудь, выпрямиться; сохраняя ту же последовательность, но совершая движение в обратном направлении, вернуться в исходное положение («волна» назад) |         |   |   |   |   |
| 5.18     | «Волна» вперед.<br>Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперед. Носки сомкнуты – присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться   |         |   |   |   |   |
| 5.19     | «Волна» вперед.<br>Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперед. Носки сомкнуты – присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться. Выполнять в стойку на носки  |         |   |   |   |   |
| 5.20     | «Волна» вперед.<br>Слегка присесть, голову и плечи опустить вниз, руки вперед – «волна» вперед, одновременно круг руками книзу   |         |   |   |   |   |
| 5.21     | Боковая «волна» у гимнастической стенки.<br>Стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне груди – боковая «волна»: оттягивая туловище влево, присесть (сильный наклон вправо). Затем, последовательно перемещая колени, бедра и туловище вправо и одновременно выпрямляясь, вернуться в исходное положение; то же, в другую сторону   |         |   |   |   | X |
| 5.22     | Боковая «волна» у гимнастической стенки.<br>Стоя с сомкнутыми ступнями – «волна» вперед опираясь рукой на рейку – боковая «волна» влево с одновременным подниманием левой руки вверх   |         |   |   |   |   |
| 5.23     | Боковая «волна» у гимнастической стенки.<br>Стоя правым боком к стенке, правая нога впереди на носке, опираясь правой рукой на рейку – «волна» вперед с одновременным поворотом туловища направо, другой внутрь левая рука вверх, над головой (свободно). Затем «волна» назад с вращением в исходное положение   |         |   |   |   |   |



| №<br>п/п | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|----------|---|---------|---|---|---|---|
|          |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.24     | Боковая «волна» на середине.<br>Из исходного положения стойка на правой / левой, левая / правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево / вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться |         |   |   |   |   |
| 5.25     | Обратная «волна» (исполняется в сагиттальной плоскости).<br>Начать движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи. Не выпрямляясь, обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед «волна» в стойке на коленях у гимнастической стенки   |         |   |   |   | X |
| 5.26     | Обратная волна в стойке на коленях на середине (исполняется в сагиттальной плоскости)<br>Начать движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи; не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед   |         |   |   |   | X |
| 5.27     | Обратная волна у гимнастической стенки (исполняется в сагиттальной плоскости).<br>Начать движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи. Не выпрямляясь, обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед   |         |   |   |   |   |
| 5.28     | Обратная «волна» (исполняется в сагиттальной плоскости).<br>Начать движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи; не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед  |         |   |   |   |   |
| 5.29     | Волнообразные движения кистью, руками.<br>Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, назад – кисти слегка отстают от движения рук. При опускании вниз – кисти отстают в обратном направлении (исполняется медленно и плавно)  | X       |   |   |   |   |
| 5.30     | Волнообразные движения кистью, руками.<br>Руки вперед, правая кисть перед левой и опущена книзу, левая кисть вверх – разведение и сведение рук в вертикальном направлении с переменной положением кистей  | X       |   |   |   |   |
| 5.31     | Волнообразные движения кистью, руками.<br>То же, но в положении рук над головой   |         | X |   |   |   |
| 5.32     | Волнообразные движения кистью, руками.<br>Руки вперед, ладонями вверх – поочередное сгибание пальцев (начиная движение от мизинца), с последующим поочередным разгибанием   |         | X |   |   |   |
| 5.33     | Волнообразные движения кистью, руками.<br>То же, но в момент разгибания пальцев поворот ладонями книзу  |         | X |   |   |   |

| №<br>п/п   | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|--|---|---------|---|---|---|---|
|  |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.34   | Волнообразные движения кистью, руками.<br>Руки вправо, ладонями внутрь – движения руками справа налево и обратно. Кисти мягко отстают от движения рук   |         |   | X |   |   |
| 5.35   | Волнообразные движения кистью, руками.<br>Руки вправо, ладонями книзу – с мягким отставанием кистей поднять руки вверх и затем, повернув ладони в обратную сторону, опустить руки влево.<br>То же, но движение рук дугами книзу   |         |   | X |   |   |
| 5.36   | Волнообразное движение одной рукой.<br>И. п. – основная стойка. 1 – слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руку в сторону с отстающим движением предплечья и кисти (при этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз). 2 – слегка сгибая локоть, опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти кверху |         |   | X |   |   |
| 5.37   | Поочередная «волна» руками.<br>Руки в стороны – поднять правую руку вверх, левую опустить вниз с последующей переменной положения. Кисти «отстают» от движения руками (исполняется плавно, текуче)  |         |   |   | X |   |
| 5.38   | Волнообразные движения руками «Зигзаг».<br>Движение руками в лицевой или боковой плоскости, идущее последовательно сверху вниз и снизу вверх, а также справа налево или слева направо   |         |   |   | X |   |
| 5.39   | Волнообразные движения руками «Восьмерка».<br>Движение руками, рисующее цифру восемь в лицевой или боковой плоскости. Исполняется одной или двумя руками одновременно   |         |   |   | X |   |
| 5.40   | Прямая «волна» руками.<br>Начинается и завершается положением руки в стороны  |         |   |   | X |   |
| 5.41   | Последовательная «волна» руками.<br>Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях   |         |   |   |   | X |
| 5.42   | Различные комбинации с целостной «волной» и движениями тела.<br>Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях   |         |   |   |   |   |
| <b>6. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ, ВЗМАХИ</b> |   |         |   |   |   |   |
| <i>ВЗМАХИ РУКАМИ</i>   |   |         |   |   |   |   |
| 6.1  | Из стойки ноги врозь, туловище, голова и руки свободно опущены, перенося тяжесть тела влево или вправо, при помощи пружинного движения ногами раскачивать туловище и руки, увеличивая амплитуду движения, перейти к активному взмаху руками в сторону-вверх   | X       |   |   |   |   |
| 6.2  | Стойка на носках, плечи и голова опущены, руки сзади: активные взмахи руками вперед и назад, усиливаемые пружинными движениями ногами   |         | X |   |   |   |

| №<br>п/п            | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|---------------------|---|---------|---|---|---|---|
|                     |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.3                 | Из различных исходных положений для ног, руки вправо, взмахи руками влево и вправо  |         |   | X |   |   |
| 6.4                 | Взмах одной и двумя руками в одном направлении – вперед, в сторону или назад  |         |   | X |   |   |
| 6.5                 | Последовательные взмахи рукой вперед и назад  |         |   |   | X |   |
| 6.6                 | Последовательные взмахи рукой вперед и назад в сочетании с шагами вперед и назад  |         |   |   | X |   |
| 6.7                 | Взмах в лицевой и боковой плоскости, с последующим круговым движением руки  |         |   |   |   | X |
| 6.8                 | В положении выпада вперед одну руку вперед, другую в сторону, туловище и голову слегка наклонить: взмахи вперед и назад левой и правой руками одновременно в разных направлениях  |         |   |   |   | X |
| 6.9                 | Стойка на носках, руки в стороны: взмахи руками книзу до положения вперед-внутри и затем книзу до исходного положения   |         |   |   |   |   |
| 6.10                | Стойка на носках, руки в стороны: круговые взмахи рукам книзу иверху в лицевой плоскости  |         |   |   |   |   |
| 6.11                | Стойка на носках, руки вверх: круговые взмахи влево и вправо в лицевой и боковой плоскостях   |         |   |   |   |   |
| 6.12                | Взмахи руками «восьмеркой»  |         |   |   |   |   |
| 6.13                | Стоя на правой, левая в сторону на носок, руки свободно вправо – толчком тела качнуться влево, передавая опору на левую ногу, руками свободно взмахнуть влево; то же, обратное и т. д. Исходное положение ног то же, руки вправо – приставной шаг влево, махом книзу круг руками; затем шагом левой в сторону, сгибая колено, взмах руками влево, в конце взмаха левая нога выпрямляется. То же, в обратную сторону |         |   |   |   |   |
| <i>ВЗМАХИ ТЕЛОМ</i> |   |         |   |   |   |   |
| 6.14                | Сидя на пятках, туловище согнуто, руки сзади – взмахом встать на колени, руки взмахом вперед с последующим возвращением в исходное положение  |         | X |   |   |   |
| 6.15                | То же, сидя на пятке одной ноги   |         |   | X |   |   |
| 6.16                | То же, но в момент взмаха встать на впереди стоящую ногу, сзади нога на носке, колени выпрямлены, с последующим опусканием в исходное положение   |         |   | X |   |   |
| 6.17                | Сидя на пятке левой ноги, правая впереди, на всей ступне полусогнута, туловище согнуто, руки сзади – взмахом рук вперед и толчком бедра вперед – передать тяжесть тела на носок правой ноги (голень соприкасается с бедром), прогнуться; затем, мягко сгибаясь, снова сесть на пятку, дугами книзу руки назад   |         |   | X |   |   |



| № п/п                                 | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---------|---|---|---|---|
|                                       |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.18                                  | Стоя правым плечом к гимнастической стенке и держась рукой за рейку, небольшой наклон туловища вперед, левая рука вперед – сгибая колени, толкнуть бедра вперед кверху, а рукой взмахнуть назад и кверху; в конечном положении поясничная часть сглаживается, таз подобран, брюшные мышцы сокращены. То же, без опоры с движением обеих рук  |         |   |   | X |   |
| 6.19                                  | Левая нога впереди на носке, туловище согнуто, голова опущена, руки сзади – сгибая колено опорной ноги и одновременно передавая тяжесть тела на левую ногу, толчком послать колени вперед  |         |   |   | X |   |
| 6.20                                  | То же, но последовательно посылая колени и бедра   |         |   |   | X |   |
| 6.21                                  | То же, но последовательно посылая колени, бедра и грудь  |         |   |   |   | X |
| 6.22                                  | То же, но левая нога в сторону на носок – взмах влево и вправо   |         |   |   |   | X |
| 6.23                                  | Из стойки одна нога впереди на носке, голова и плечи наклонены вперед, руки сзади – быстрым пружинным движением ног (толчком) в соединении со взмахом руками и туловищем передать тяжесть тела вперед. Теряя равновесие, по инерции, сделать вперед несколько шагов и остановиться, руки свободно опустить и дать им покачаться  |         |   |   |   | X |
| 6.24                                  | То же, но последовательно передавая толчок выше, вынося вперед бедра   |         |   |   |   | X |
| 6.25                                  | То же, но последовательно передавая толчок еще выше, вынося вперед грудь («целостный взмах»)   |         |   |   |   | X |
| 6.26                                  | Из того же и. п., перенося тяжесть тела вперед и назад, пружинными движениями раскачать туловище и руки, затем, увеличивая амплитуду движения, последовательными резкими разгибаниями ног и отдельных звеньев туловища выполнить активный взмах вверх, приставляя ногу, подняться на носки, хорошо выпрямив ноги, прогнуться, перенести тяжесть тела больше вперед и по инерции сделать несколько шагов вперед |         |   |   |   |   |
| <b>7. РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ И БЕГА</b> |  |         |   |   |   |   |
| 7.1                                   | Упражнения на ориентацию в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, совместные действия. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за спортивным педагогом. Бег к ориентиру (сесть на стулья по сигналу)   | X       | X |   |   |   |
| 7.2                                   | Упражнения на ориентацию в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, совместные действия  | X       | X |   |   |   |
| 7.3                                   | Бег по сигналу спортивного педагога, бег в прямом направлении. Из шеренги на одном конца зала бег на противоположную сторону зала  | X       | X |   |   |   |
| 7.4                                   | Ходьба стайкой за спортивным педагогом в обход зала, в руках игрушка у педагога  | X       | X |   |   |   |

| №<br>п/п | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|----------|---|---------|---|---|---|---|
|          |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.5      | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за педагогом. Бег и ходьба от одного ориентира к другому (кубик, игрушка)  | X       | X |   |   |   |
| 7.6      | По сигналу педагога дети разбегаются по всему залу. Во время отдыха выполнить присед  | X       | X |   |   |   |
| 7.7      | По сигналу педагога дети разбегаются по всему залу. По сигналу «Самолеты!» дети выполняют бег в рассыпную, покачивая руками, как крыльями   | X       | X |   |   |   |
| 7.8      | Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Ворона!» надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» и продолжить ходьбу. По сигналу «Стрекозы» – легкий бег, расставив руки в стороны   | X       | X |   |   |   |
| 7.9      | Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой   | X       | X |   |   |   |
| 7.10     | Ходьба (половина круга), затем переход на бег – полный круг, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону  | X       | X |   |   |   |
| 7.11     | Ходьба по кругу. По кругу выложены кубики (по количеству детей). После того как дети пройдут половину круга, педагог подает команду «Взять кубик!». Дети берут кубик. На команду «Круг!» дети кладут кубики на место, ходьба по кругу в другую сторону                            | X       | X |   |   |   |
| 7.12     | По сигналу «Мышки!» дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе; по сигналу «Бабочки!» – к бегу   | X       | X |   |   |   |
| 7.13     | По сигналу «Стрекозы!» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на ходьбу; на следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше»   | X       | X |   |   |   |
| 7.14     | Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик!». Продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе, на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | X       | X |   |   |   |
| 7.15     | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит набивные мячи 8-10 штук (расстояние между предметами 40 см), по другой – кладет обручи. Между мячами выполняется ходьба «змейкой», а между обручами – бег                             | X       | X |   |   |   |
| 7.16     | Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу «Кузнечики!» остановиться и попрыгать на двух ногах, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» – бег, помахивая руками, как крылышками  | X       | X |   |   |   |
| 7.17     | Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу (удар в бубен, хлопок, свисток) упражнения в ходьбе и беге чередуются  |         | X | X |   |   |

| №<br>п/п  | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|---|---|---------|---|---|---|---|
|   |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.18  | Ходьба в колонне по одному.<br>По сигналу «Лягушки!» дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу  | X       | X |   |   |   |
| 7.19  | Ходьба в колонне по одному.<br>По сигналу спортивного педагога «Жуки полетели!» дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал «Жуки отдыхают!» дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают  | X       | X |   |   |   |
| 7.20  | Ходьба в колонне по одному.<br>По сигналу спортивного педагога «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу «Гномы!» присед, руки положить на колени   | X       | X |   |   |   |
| 7.21  | Ходьба в колонне по одному.<br>По сигналу спортивного педагога «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал «Цапли!» поднять правую (левую) ногу, руки на пояс  | X       | X |   |   |   |
| 7.22  | Ходьба с перешагиванием через кубики, лежащие на расстоянии друг от друга 50–60 см  |         | X | X |   |   |
| 7.23  | Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см)  |         | X | X |   |   |
| 7.24  | Бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50–60 см)  |         | X | X |   |   |
| 7.25  | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, дети стараются не задеть друг друга и кубики  |         |   | X | X |   |
| <b>8. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ, РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА</b> |   |         |   |   |   |   |
| 8.1   | Спина прямая, следить за осанкой, колени не сгибать, высокие полупальцы   |         |   | X | X |   |
| 8.2   | Мягкий шаг – начинается с постановки пальцев, после чего следует мягкий перекаат на всю стопу. Тело прямое, руки свободно опущены   |         |   | X | X |   |
| 8.3   | Мягкий шаг с продвижением по кругу.<br>Выполнять с выносом ноги вперед на носок. Ступни при ходьбе слегка развернуты наружу, руки свободно опущены. Следить за осанкой, плавностью и равномерностью шагов   |         |   | X | X |   |
| 8.4   | Построение в верхней половине зала в колонну по четыре, интервал 1 м, дистанция 0,5 м. Перед каждой колонной нарисована черта, пересекающая зал в длину. Занимающиеся, приняв положение правильной осанки, стоят пятками на черте, носки слегка развернуты. По команде педагога дети мягким шагом продвигаются вперед под равномерные хлопки. После выноса ноги на носок пятка опускается на черту, а носок слегка в сторону от нее. Пройдя 16–20 шагов (в зависимости от длины зала), приставить ногу и повернуться кругом для повторения упражнения в обратном направлении. Выполнять мягко, плавно, без колебаний туловища в стороны |         |   | X | X |   |



| №<br>п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|----------|--|---------|---|---|---|---|
|          |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.5      | Высокий шаг: подготовительные упражнения к высокому шагу. Построение в круг левым плечом к центру. И. п. – стойка руки на пояс. 1-2 – шаг левой вперед, правую энергично согнуть вперед (бедро и голень образуют прямой угол). 3-4 – шаг правой, левую согнуть вперед.<br>ОМУ: характер движения четкий, энергичный, следить за сохранением правильной осанки  |         |   |   | X | X |
| 8.6      | Высокий шаг.<br>Шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол); тело выпрямлено, движения рук свободные   |         |   |   | X | X |
| 8.7      | Высокий шаг в сочетании с движением рук. Построение в круг лицом к центру. И. п. – стока правая рука вперед, правая в сторону. 1 – руки вниз. 2 – левая рука вперед, правая в сторону  |         |   |   |   | X |
| 8.8      | Высокий шаг в сочетании с движением рук.<br>И. п. – согнув левую вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука вперед, левая в сторону. 1-2 – опустить левую ногу и руки вниз. 3-4 – согнув правую вперед, левая рука вперед, правая в сторону).<br>И. п. – согнув левую вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука вперед, левая в сторону; стоя левым боком к центру круга. 1 – шаг левой вперед на носок, руки вниз. 2 – энергично согнуть правую вперед, левая рука вперед, правая в сторону. 3-4 – повторить движения с правой ноги.<br>Повторить движение несколько раз с продвижением по кругу. Следить за осанкой, оттягивать носки |         |   |   |   | X |
| 8.9      | Высокий шаг в сочетании с движением рук.<br>И. п. – о. с. 1-3 – три высоких шага вперед с левой. 4 – держать положение счета 3 (стоя на левой, правая вперед согнута). Затем то же с правой. Во время паузы на счете 4 занимающиеся проверяют правильность положения согнутой вперед ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут  |         |   |   |   |   |
| 8.10     | Высокий шаг в сочетании с движением рук.<br>И. п. – о. с. – высокий шаг с подъемом на носок опорной ноги и махом руками вперед и в сторону, противоположную одноименной ноге   |         |   |   |   |   |
| 8.11     | Острый шаг: подготовительные упражнения.<br>И. п. – стойка лицом к опоре, носки сомкнуты. 1-2 – правую стопу вертикально на носок около пальцев левой стопы, пола касается только большой палец, без опоры на него. 3-4 – не сдвигая голени с места, встать на колени. 5-6 – сесть на правое бедро. 7-8 – с поворотом налево сесть в и. п.   |         |   |   |   | X |

| № п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|-------|--|---------|---|---|---|---|
|       |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.12  | Острый шаг: подготовительные упражнения.<br>И. п. – ст., левым боком к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1 – небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец. 2 – и. п.   |         |   |   |   | X |
| 8.13  | Острый шаг.<br>Сгибая ногу, сделать маленький шаг вперед, поставить на пол сильно оттянутый носок, энергично перекатиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперед   |         |   |   |   | X |
| 8.14  | И. п. – о. с. 1-3 – три высоких шага вперед с левой. 4 – держать положение счета 3 (стоя на левой, правая вперед согнута); затем то же с правой.<br>Во время паузы на счете 4 занимающиеся проверяют правильность положения согнутой вперед ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут. – повторить упражнение высокого шага   |         |   |   |   |   |
| 8.15  | Острый шаг.<br>И. п. – стойка носки сомкнуты, кисти согнуты вперед. 1-6 – 6 острых шагов вперед с левой. 7 – скрещением правой ноги перед левой поворот налево кругом на носках. 8 – опускаясь на пятки; и. п.   |         |   |   |   |   |
| 8.16  | Скользкий шаг.<br>Не отрывая пальцы от пола, шаг с носка вперед – в сторону, скользящим движением приставить другую ногу в полуприсед  |         |   |   | X | X |
| 8.17  | Маленький шаг на полупальцы (на стопу) одной ноги и подтягивание к ней другой: во время выполнения шага 1 туловище не разворачивать. Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку   |         |   | X | X |   |
| 8.18  | Построение в шеренгу.<br>И. п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 – Скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу, левая сзади на носке. 2 – Скользящим движением по полу приставить левую в и. п. Выполнить упражнение 8 раз с правой – с левой ноги. Скольжение по полу продолжать до полного вытягивания ноги на носок. Ногу, стоящую сзади на носке, развернуть коленом наружу  |         |   | X | X |   |
| 8.19  | Приставные шаги с кругами и махами руками.<br>1. И. п. – правая вперед на носок, руки на пояс. 1-2 – приставной шаг правой вперед. 3 – шаг на правую, левая сзади на носке. 4 – держать. 5-6 – приставной шаг левой назад; 7 – шаги левой назад, правая вперед на носок. 8 – держать.<br>2. И. п. – стойка руки в стороны. 1-2 – дугами книзу руки вперед. 3-4 – продолжая движение, круг руками кверху-назад в боковой плоскости (закончить движение – руки вперед). 5-6 – круг руками книзу в боковой плоскости. 7-8 – дугами книзу руки в стороны.<br>3. Соединить упражнения 1 и 2 |         |   |   | X | X |

| №<br>п/п | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|----------|---|---------|---|---|---|---|
|          |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.20     | Приставной шаг в сторону (может выполняться вперед, назад и в сторону).<br>И. п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 – шагом правой стойка на ней, левая назад на носок. 2 – скользящим движением по полу приставить левую в и. п.   |         |   | X | X |   |
| 8.21     | Приставной шаг в сторону.<br>И. п. – ст., руки на поясе. 1 – шаг правой вправо, скользя носком по полу, левая в сторону на носок. 2 – приставить левую к правой, скользя носком по полу. 3-4 – то же, что на счет 1-2. 5 – подняться на носки; 6 – опуститься на всю стопу. 7-8 – то же, что на счет 5-6.<br>Повторить упражнение 4 раза, затем сменить направления движения в другую сторону               |         |   |   | X | X |
| 8.22     | Приставной шаг в сторону.<br>И. п. – стоя по два по кругу левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс. III позиция ног, правая впереди. 1-4 два приставных шага вперед. 5-8 – два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию). 9-12 приставных шага вперед с левой. 13-16 – два приставных шага писки (14 конце движения приставить правую в и. п.). |         |   |   | X | X |
| 8.23     | Связка и комбинация шагов – приставные шаги боком.<br>И. п. – ст. лицом к центру круга, руки в стороны. 1-8 – 4 приставных шага вправо. 9-16 – опуская руки вниз, 8 раз подняться на носки. То же влево   |         |   |   |   |   |
| 8.24     | Широкий шаг: каждый шаг выполняется как выпад.<br>Туловище несколько наклоняется вперед. Руки сцеплены сзади или сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад  |         |   |   |   |   |
| 8.25     | Шаг галопа в сторону.<br>Шаг правой в сторону, подскок. В полете левую ногу соединить с правой и обе ноги вытянуть; приземлиться на левую ногу, а правую отставить.<br>Методическое указание: разучивается после правильного усвоения приставного шага  |         |   |   | X | X |
| 8.26     | Шаг галопа в сторону.<br>И. п. – стойка руки на пояс. «И» – правую в сторону-книзу. 1 – слегка стибая ноги, шаг правой с последующим прыжком вверх, левую быстро подтянуть к правой и ударить одной пяткой о другую в фазе полета. 2 – приземляясь на левую, правую в сторону-вниз. 2 – повторить движение счета 1. В фазе полета носки тянуть, спину держать прямо   |         |   |   | X | X |
| 8.27     | Шаг галопа в сторону.<br>И. п. – стойка правым боком по направлению движения. 1-4 – 4 шага-галопа правым боком. 5 – с поворотом налево, 4 шага галопа левым боком   |         |   |   | X | X |



| №<br>п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|----------|--|---------|---|---|---|---|
|          |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.28     | Шаг галопа вперед.<br>Шаг галопа выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит па другую ногу перекатом с носка, мягко сгибая колени.   |         |   |   |   | X |
| 8.29     | Шаг галопа вперед.<br>И. п. – III позиция, правая нога впереди, руки на пояс. 1 – скольжением правой вперед на носок шаг, слегка сгибая ноги в коленях, с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета подтянуть правую к левой, выпрямить ноги и оттянуть носки. 2 – приземляясь на левую, правой вновь скользить вперед для повторения шага галопа. Галоп выполняется стремительно, с вытянутыми ногами в фазе полета и с хорошей осанкой. |         |   |   |   | X |
| 8.30     | Связка: шаг галопа вперед и в сторону.<br>И. п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8 – 4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги. 1-4 – с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо. 5-6 – приставной шаг вправо. 7 – поворот на носках налево. 8 – III починим ног, левая впереди.<br>Упражнение выполнить с другой ноги  |         |   |   |   |   |
| 8.31     | Связка и комбинацию шагов: высокий шаг и шаги галопа.<br>И. п. – о.с. 1-4 – 4 высоких шага с левой с махами руками. 5-7 – 3 шага-галопа вперед с левой, руки в стороны. 8 – приставляя правую, и. п.<br>Повторить упражнение несколько раз с правой и левой ноги   |         |   |   |   |   |
| 8.32     | Пружинящий шаг – из ст. на полупальцах маленький шаг вперед с энергичным перекатом на всю стопу, быстро разгибая колени, перейти на носок и вынести другую ногу вперед   |         |   | X | X |   |
| 8.33     | Скрестный шаг – из стойки на полупальцах шаг правой скрестно перед или сзади левой, шаг левой в сторону  |         |   |   | X | X |
| 8.34     | Перекатный шаг – мягкий шаг через полуприсед до стойки на пальцах  |         |   |   | X | X |
| 8.35     | И. п. – ст., руки на пояс. Поднимаясь на носки, бег по кругу мелкими, бесшумными шажками   | X       | X |   |   |   |
| 8.36     | Сочетание легкого бега с движениями руками.<br>И. п. – о.с. 1-4 – легкий бег по кругу, поднимая руки в стороны-вперед. 6-8 – продолжая бег, руки опустить. Добиваться плавности и постепенности поднимания и опускания рук   |         |   | X | X |   |
| 8.37     | Мягкий бег (скользящий бег).<br>В этом виде бега толчок направлен в основном по горизонтали. Колебательные движения по вертикали должны быть минимальными  |         |   | X | X |   |
| 8.38     | Высокий бег выполняется сильным толчком вверх; с задержкой в фазе полета и быстрым сгибанием маховой ноги вперед.  |         |   | X | X |   |

| №<br>п/п                       | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|--------------------------------|--|---------|---|---|---|---|
|                                |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.39                           | Бег сгибая ноги назад выполняется сильным толчком вверх; с задержкой в фазе полета и быстрым сгибанием маховой ноги назад  |         |   | X | X |   |
| 8.40                           | И. п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад, туловище слегка наклонить вперед, руки вниз. Характер бега легкий и стремительный, ноги напряжены, носки вытянуты, шаги короткие, с носка, с хорошей осанкой   |         |   |   | X | X |
| 8.41                           | И. п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег поднимая свободную ногу вперед-вниз, туловище слегка наклонено назад, голова направо, левая рука в сторону вверх. 9-16 – восемь шагов вперед, руки вниз. Маховая нога во время бега вытянута.<br>И. п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад. 9-16 – бег с махом прямых ног вперед. 17-32 – 16 шагов вперед, руки вниз   |         |   |   |   | X |
| 8.42                           | Широкий бег.<br>В безопорной фазе выполняется широкий выпад. Свободная нога сгибается вперед, в то время как опорная нога, оттолкнувшись, вытягивается сзади; туловище слегка наклонено вперед. Продвижение вперед значительное; вертикальные колебания сильнее, чем в обычном беге  |         |   |   |   |   |
| <b>9. УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ</b> |  |         |   |   |   |   |
| 9.1                            | Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). Прыжки на месте вместе с мячом большого диаметра   | X       | X |   |   |   |
| 9.2                            | Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и в лево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза)   |         | X | X |   |   |
| 9.3                            | Прыжки вверх – до ориентира.<br>Выполняется серия прыжков по 3-4 подряд. Ориентир – натягивается шнур между двумя стойками с таким расчетом, чтобы все могли прыгать одновременно. Задача достать в прыжке до шнура (колокольчика, шарика)   |         | X | X |   |   |
| 9.4                            | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3-4 м   | X       | X |   |   |   |
| 9.5                            | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами (набивными мячами) – «зигзагом». Мячи (4-5 штук) разложены на расстоянии 50 см один от другого   | X       | X |   |   |   |
| 9.6                            | Упражнение на развитие умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.<br>Дети построены в две шеренги, одна на против другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу спортивного педагога, поворачиваются кругом и снова прыгают 4-5 раз подряд | X       | X |   |   |   |

| №<br>п/п                               | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|--|--|---------|---|---|---|---|
|  |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.7                                    | Упражнение на развитие умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами. По команде: «Прыгнули!», дети выполняют прыжки в обруч на полусогнутые ноги, мягко. Фронтальный способ организации занимающихся, одновременно выполнять прыжки. Повернувшись кругом, дети выполняют задание несколько раз           | X       | X |   |   |   |
| 9.8                                    | Игровое упражнение «перепрыгнем канавку» (прыжки через скакалку, положенную на пол)  | X       | X |   |   |   |
| 9.9                                    | Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед   | X       | X |   |   |   |
| 9.10                                   | Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед. Прыжки «Через болото». Из 8–10 обручей по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Надо перепрыгнуть на двух ногах с одной «кочки» (обруча) на другую (в другой обруч)   | X       | X |   |   |   |
| 9.11                                   | Прыжки толчком двумя через предметы (шнуры, гимнастические палки). Из 5–6 шнуров на полу выкладывается параллельно одна другой две дорожки (расстояние между шнурами 30 см). Дети строятся в две колонны   | X       | X |   |   |   |
| 9.12                                   | Перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см)   | X       | X |   |   |   |
| 9.13                                   | Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Выполнять прыжки из одного обруча в другой. Обращать внимание на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги   | X       | X |   |   |   |
| 9.14                                   | Прыжки через шнуры (расстояние между шнурами – 40 см)  |         | X | X |   |   |
| 9.15                                   | Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат или резиновую дорожку   | X       | X |   |   |   |
| <b>10. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ, ОБРУЧЕМ</b> |  |         |   |   |   |   |
| 10.1                                   | «Прокати и догони». Энергичное отталкивание мяча при прокатывании. Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде: «Прокати!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию дети возвращаются шагом | X       | X |   |   |   |
| 10.2                                   | «Прокати мяч». Энергичное отталкивание мяча при прокатывании. Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Спортивный педагог делит детей на две группы. Обе группы занимают и. п. – сидя в обруче, ноги врозь, у одной группы в руках мяч. По сигналу спортивного педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу                                | X       | X |   |   |   |



| № п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|-------|--|---------|---|---|---|---|
|       |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.3  | «Быстрый мяч». Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети становятся на обозначенную линию. В руках у каждого ребенка мяч (большого диаметра). По сигналу дети занимают и. п. (около линии, после показа) – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом  | X       | X |   |   |   |
| 10.4  | «Докати до кегли». Перекаты мяча по полу   | X       | X |   |   |   |
| 10.5  | «Докати до кегли и сбить». Перекаты мяча по полу   | X       | X |   |   |   |
| 10.6  | «Чей мяч дальше». Перекаты мяча по полу  | X       | X |   |   |   |
| 10.7  | «Прокати мяч по дорожке». Перекаты мяча по полу  | X       | X |   |   |   |
| 10.8  | «Прокати – не задень!». Перекаты мяча по полу<br>Вдоль зала в две линии на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук) расположены кубики (набивные мячи). Задача прокатить мяч, не задев кубик (набивной мяч). Сначала мяч прокатывается между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская его от себя далеко. По мере освоения упражнения, мяч катится от одного импульса   | X       | X |   |   |   |
| 10.9  | Перекаты по полу в парах на расстоянии 2 м из и. п. – стойка на коленях  | X       | X |   |   |   |
| 10.10 | Перекаты по полу. Катание в ворота   | X       | X |   |   |   |
| 10.11 | «Точный пас». Перекат мяча ногой в парах.<br>Дети становятся в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 2 м. У одной шеренги у каждого ребенка мяч. По сигналу спортивного педагога дети 1 шеренге выполняют перекал мяча по полу, задавая начальный импульс ногой как в футболе  | X       | X |   |   |   |
| 10.12 | Перекал одного мяча в группе.<br>Детей распределить на небольшие группы (по 4-5 человек), на группу дается 1 мяч. Из и. п. – сед ноги врозь дети выполняют перекалы мяча в произвольном порядке  | X       | X |   |   |   |
| 10.13 | Перекалы мяча «змейкой» между предметами.<br>Катание мяча между набивными мячами (4-5 штук), лежащими на расстоянии 1 м один от другого. Мяч «змейкой» продвигается между предметами – дети подталкивают его двумя руками, сложенными «лодочкой»   | X       | X |   |   |   |
| 10.14 | Перекалы мяча в кругу.<br>Дети образуют 3-4 круга (круги выкладываются из шнуров) в центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). И. п. для всех – стойка ноги врозь. По сигналу каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. через некоторое время назначаются другие водящие |         | X | X |   |   |

| № п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|-------|--|---------|---|---|---|---|
|       |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.15 | Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (3-4 раза)   |         | X | X |   |   |
| 10.16 | Бросание мяча через шнур двумя руками, «подлезание» под шнур в группировке, не касаясь руками пола.<br>Между двумя стойками натягивается два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. По сигналу «Бросили!» дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группировавшись в комочек и проходя, не касаясь руками пола | X       | X |   |   |   |
| 10.17 | «Брось – поймай». Броски мяча в парах.<br>Из и. п. – ст. ноги врозь, мяч в согнутых руках, броски мяча партнеру у носков ног и ловля мяча партнером. Выполнять по сигналу «Бросили!»   | X       | X |   |   |   |
| 10.18 | Перебрасывание мяча друг другу в парах, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ двумя руками снизу)   |         | X | X |   |   |
| 10.19 | Бросание мяча вверх и ловля двумя руками   | X       | X |   |   |   |
| 10.20 | Перебрасывание мяча через шнур   | X       | X |   |   |   |
| 10.21 | Перебрасывание мяча через шнур в парах.<br>На середине площадки между двумя стойками натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у одной шеренги мячи. Дети первой шеренги стоят от шнура на расстоянии 2 м. По сигналу «Бросили!» ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли                         |         | X | X |   |   |
| 10.22 | Броски мяча (теннисного) в цель (обруч).<br>Горизонтальная цель (обруч) находится от детей на расстоянии 1,5 м   | X       | X |   |   |   |
| 10.23 | Перебрасывание мяча в кругу.<br>Построение в 3-4 круга, в центре каждого – водящий. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется с тем, от кого мяч был послан  |         | X | X |   |   |
| 10.24 | Броски мяча в корзину одной рукой снизу.<br>Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Выполняются броски мяча в корзину поочередно. Побеждает команда, забросившая больше мяче  |         | X | X |   |   |
| 10.25 | Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы  |         | X | X |   |   |
| 10.26 | Перекаты обруча в парах.<br>Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился партнеру   |         | X | X |   |   |

| №<br>п/п                                   | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|--|---|---------|---|---|---|---|
|  |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>11. УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ И ПОЛЗАНИИ</i> |   |         |   |   |   |   |
| 11.1                                       | Ползание в упоре стоя на коленях (на «четвереньках») от одной линии до другой на расстоянии 3 м по сигналу спортивного педагога   | X       | X |   |   |   |
| 11.2                                       | Ползание с опорой на ладони и колени. Спортивного педагога ставит стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагаются таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. С одной стороны, от стоек на расстоянии 2–2,5 м, кладется шнур (скакалка) для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить кубик, мячи. Задача группироваться при лазании под шнур | X       | X |   |   |   |
| 11.3                                       | Ползание между предметами, не задевая их. «Проползи – не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами в упоре стоя на коленях («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой  | X       | X |   |   |   |
| 11.4                                       | «Паучки». Проползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках) по доске. Следить за расстоянием между детьми   | X       | X |   |   |   |
| 11.5                                       | Ползание на повышенной опоре (скамейке) в упоре стоя на коленях   |         | X | X |   |   |
| 11.6                                       | Ползание на «четвереньках» с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой, продвигаясь вперед (расстояние 3 м)   |         | X | X |   |   |
| 11.7                                       | Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола). Стойка со шнуром ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети – «крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают в упор стоя на коленях и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой  | X       | X |   |   |   |
| 11.8                                       | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8–10 раз)  | X       | X |   |   |   |
| 11.9                                       | «Проползи – не задень». Ползание под дугу. 4 дуги располагаются вдоль зала. Высотой 50 см. Задача пройти в приседе под дугой не задев ее  | X       | X |   |   |   |
| 11.10                                      | Лазанье под дугу (3–4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой), при лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края  |         | X | X |   |   |
| 11.11                                      | Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3–4 раза)  |         | X | X |   |   |
| <i>12. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</i>         |   |         |   |   |   |   |
| 12.1                                       | «Пойдем по мостику». Игровое упражнение на равновесие – пройти по доске, шириной 25 см, длина 2 м.  | X       | X |   |   |   |



| №<br>п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|----------|--|---------|---|---|---|---|
|          |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12.2     | «Побежим по дорожке». Игровое упражнение – ходьба и бег между двумя линиями.   | X       | X |   |   |   |
| 12.3     | «В лес по тропинке». Игровое упражнение – ходьба по доске. На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2-3 м) – «тропинка в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия  | X       | X |   |   |   |
| 12.4     | «Пройди – не упави». Ходьба, руки в стороны по доске, положенной на полу.<br>Усложненный вариант: сбоку от скамейки, примерно на середине, на полу кубик (мяч, любой предмет). Около кубика надо выполнить присед  | X       | X |   |   |   |
| 12.5     | Ходьба по доске боком приставным шагом, руке на пояс   | X       | X |   |   |   |
| 12.6     | Ходьба по доске, перешагивая через кубики (несколько штук), лежащих на скамейке  |         |   |   |   |   |
| 12.7     | Ходьба на носках, руки в стороны по доске, положенной на полу  |         | X | X |   |   |
| 12.8     | «Пройти – не задень». Ходьба между кубиками (набивными мячами).<br>Кубики (6-8 штук) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Выполнить ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют   | X       | X |   |   |   |
| 12.9     | Перешагивание через шнуры (скакалки).<br>Из 5-6 шнуров на полу выкладывается параллельно одна другой две дорожки (расстояние между шнурами 30 см). Дети строятся в две колонны. Выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держать прямо | X       | X |   |   |   |
| 12.10    | «Лошадки». Ходьба через набивные мячи.<br>Набивные мячи выложены в две параллельные линии (по 5-6 штук) на расстоянии 1-2 шагов ребенка (30-60 см). Дети колоннами выполняют ходьбу через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок   | X       | X |   |   |   |
| 12.11    | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см). Голову и спину держать прямо. Страховка обязательна  |         | X |   |   |   |
| 12.12    | Ходьба боком по гимнастической скамейке (высота 25 см) приставным шагом, руки на поясе, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая   |         | X |   |   |   |
| 12.13    | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см)   |         | X |   |   |   |
| 12.14    | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см).<br>Спортивный педагог ставит две скамейки и на расстоянии 2м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). Сначала дети идут по скамейке. Затем перепрыгивают через шнуры                                     |         | X |   |   |   |
| 12.15    | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза)   |         | X | X |   |   |

| №<br>п/п                             | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|--------------------------------------|--|---------|---|---|---|---|
|                                      |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>13. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> |  |         |   |   |   |   |
| <i>«МОСТЫ»</i>                       |  |         |   |   |   |   |
| 13.1                                 | «Мост» прогибанием из положения, лежа на спине с помощью. Согнуть ноги, слегка развести и поставить их как можно ближе к себе, ладонями опереться об пол на уровне шеи (пальцы к плечам); опираясь на ноги и на руки, приподнять туловище и прогнуться. Туловище максимально прогнуто, голова и прямые ноги отведены назад, руки подняты вверх и за голову. Тяжесть тела равномерно распределена на ногах и прямых руках. Тренер стоит сбоку, поддерживая под поясницу, помогает перенести вес тела на руки, тем самым облегчая выпрямление ног в коленных суставах  |         |   |   | X |   |
| 13.2                                 | «Мост» из положения лежа на спине – самостоятельно.<br>«Мост» из положения лежа на спине – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами  |         |   |   | X | X |
| 13.3                                 | С «моста» опускание на спину.<br>Одновременно сгибая руки и ноги, голову наклонить на грудь и плавно лечь на спину.  |         |   |   | X | X |
| 13.4                                 | «Мост» на коленях у гимнастической стенки.<br>И. п. – ст. на коленях спиной к гимнастической стенке, руки вверх. Наклонить голову назад, прогнуться в поясничной и грудной части, опереться ладонями о рейку. И по одной рейке, поочередно переставляя руки, опуститься в мост, руки поставить на пол. Вставать в обратном направлении   |         |   | X | X |   |
| 13.5                                 | «Мост» на коленях с помощью.<br>И. п. – ст. на коленях спиной к гимнастической стенке, руки вверх. Наклонить голову назад, прогнуться в поясничной и грудной части, опереться ладонями о пол. Страховщик стоит перед спортсменкой, держа за плечи, плавно ставит руки занимающейся на пол, контролируя положение таза  |         |   | X | X |   |
| 13.6                                 | «Мост» на коленях самостоятельно   |         |   | X | X |   |
| 13.7                                 | «Мост» из положения стоя на коленях – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами   |         |   |   | X | X |
| 13.8                                 | «Мост» наклоном назад из положения стоя у гимнастической стенки.<br>Из и. п. стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1–2 шагов, ноги врозь, руки вверх, ладони вперед, начинают наклон назад акцентированным движением рук назад. Постепенно прогибаясь в пояснице и для сохранения устойчивого положения подавая бедра вперед, ученик опускается в мост, поочередно переставляя руки вниз с одной рейки на другую. Во время наклона смотреть надо на кисти рук. Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховщик удерживает под поясницу, не давая резко опускаться в мост |         |   |   |   |   |

| №<br>п/п        | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|-----------------|---|---------|---|---|---|---|
|                 |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13.9            | «Мост» наклоном назад из положения стоя с помощью.<br>Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховующий удерживает под поясницу, не давая резко опускаться в мост.  |         |   |   |   |   |
| 13.10           | «Мост» наклоном назад из положения стоя – самостоятельно.<br>По мере овладения упражнение постепенно сокращается расстояние между руками и ногами   |         |   |   |   |   |
| 13.11           | «Мост» из положения лежа, встать с помощью.<br>Для того, чтобы из и. п. «мост» подняться в стойку (в ст. ноги врозь) необходимо сместить центр тяжести тела на ноги. Это достигается незначительным движением бедер вперед. Затем следует постепенное волнообразное выпрямление тела, начиная с тазобедренных суставов, туловища, верхнего плечевого пояса и головы. Помощь: стоя сбоку, необходимо одной рукой поддерживать под поясницу, а другой – придерживать руки гимнастки в отведенном назад положении  |         |   |   |   |   |
| 13.12           | «Мост» из положения лежа, встать самостоятельно.<br>Самостоятельное вставание из «моста» у гимнастической стенки, поочередно переставляя руки начиная с нижней рейки, помогая себе выпрямиться  |         |   |   |   |   |
| 13.13           | «Мост» из положения лежа, встать самостоятельно.<br>При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками   |         |   |   |   |   |
| 13.14           | В и. п. руками опереться примерно на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой / левой руки совмещается с поворотом налево/направо на правом / левом носке соответственно. Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева от правой / левой ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост». В облегченном варианте можно выполнять из упора стоя согнувшись   |         |   |   |   |   |
| 13.15           | С «моста» уход поворотом.<br>Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу  |         |   |   |   |   |
| <b>«СТОЙКИ»</b> |   |         |   |   |   |   |
| 13.16           | Стойка на лопатках, согнув ноги, из положения лежа на спине.<br>Из и. п. – лежа на спине, сгибая туловище, ноги и таз поднять вертикально кверху, при этом руки быстро подставить под спину, кисти упираются в поясницу, локти на опоре. Упражнения укрепляющие мышцы спины и рук.<br>Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая за ноги и под спину. Основное внимание обращать: на вертикальное положение туловища (относительно опоры), правильную постановку рук (плечи плотно прижать к полу) бедра прижаты к животу, голень вертикальна кверху, носки оттянуты.<br>Обучать детей надо начинать из и. п. седа на полу перекатом назад |         |   |   |   | X |



| №<br>п/п           | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|--------------------|---|---------|---|---|---|---|
|                    |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13.17              | Стойка на лопатках, согнув ноги, из седа.<br>Из седа с согнутыми ногами перекаат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцам обхватить поясницу, принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки, медленно разогнуть ноги вверх   |         |   |   |   | X |
| 13.18              | Стойка на лопатках согнув ноги из седа с прямыми ногами (перекаатом назад)  |         |   |   |   | X |
| 13.19              | Стойка на лопатках из положения «лежа на спине».<br>Из и. п. – лежа на спине, ноги и таз поднять вертикально кверху, при этом руки быстро подставить под спину, кисти упираются в поясницу. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживать за ноги и под спину  |         |   |   |   |   |
| 13.20              | Стойка на лопатках, из седа.<br>Из седа с прямыми ногами перекаат назад в стойку на лопатках не сгибая ноги, руки как можно быстрее подставить под спину. Пальцами обхватить поясницу, принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки  |         |   |   |   |   |
| 13.21              | Стойка на лопатках, руки на полу, выполняется так же, но руки опираются об пол ладонями книзу   |         |   |   |   |   |
| 13.22              | Стойка на лопатках без опоры руками. В этом случае руки вытянуты вдоль тела, ладони на бедрах   |         |   |   |   |   |
| 13.23              | Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях (с помощью спортивного педагога).<br>И. п. – стойка на лопатках. Тяжесть тела перенести на лопатки, шею и затылок, прямые ноги опустить назад за голову до касания носками пола, после чего ноги согнуть в коленях и опустить на пол. Согнутые в локтях руки, отводятся вверх-назад и удерживаются силой, чтобы кисти были у плеч ладонями назад, при этом голова активно наклонена вперед. Опираясь на руки, выполнить переворот через плечо, в упор стоя на коленях. Тренер стоит сбоку от выполняющего упражнение и поддерживает за спину и голень |         |   |   |   | X |
| 13.24              | Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях (самостоятельно)<br>Из стойки на лопатках без помощи тренера выполнить полупереворот назад в стойку на одно колено, другая назад на носок.  |         |   |   |   | X |
| <b>ГРУППИРОВКА</b> |   |         |   |   |   |   |
| 13.25              | Группировка сидя.<br>Сидя, согнуть ноги в коленях, стопы на полу (слегка врозь), взяться руками за голени и подтянуть колени к груди, а пятки к ягодицам, голову наклонить вперед (лицо между коленей)  |         |   | X | X |   |
| 13.26              | Группировка лежа на спине.<br>Согнуть ноги и туловище вперед до отказа, взяться руками за голени ниже коленей и подтянуть колени к груди (лицо между коленей). При правильном исполнении спина должна быть круглая  |         |   | X | X |   |

| №<br>п/п        | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|-----------------|---|---------|---|---|---|---|
|                 |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13.27           | Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка. Быстрое взятие положения группировки и выпрямление с вращением в и. п. контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах   |         |   | X | X |   |
| 13.28           | Группировка в приседе   |         |   | X | X |   |
| <i>ПЕРЕКАТЫ</i> |   |         |   |   |   |   |
| 13.29           | Перекаат в группировке из положения лежа на спине. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад). Голова наклонена вперед до касания подбородком груди, туловище максимально округлено для смягчения движения на опоре |         |   |   | X | X |
| 13.30           | Перекаат в группировке из и. п. сед в группировке. Выполняется из и. п. сед в группировке, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и. п.  |         |   |   | X | X |
| 13.31           | Перекаат в группировке из и. п. сед с наклоном. Выполняется из и. п. сед с наклоном, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и. п.  |         |   |   | X | X |
| 13.32           | Перекаат в группировке из и. п. упор присев. Выполняется из и. п. упор присев, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и. п.  |         |   |   | X | X |
| 13.33           | Перекаат в сторону из стойки на коленях. Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекаатиться на спину. Перекаатываясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. В положении лежа на спине сохранять положение «группировка»              |         |   |   | X | X |
| 13.34           | Перекаат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок. Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекаат. В положении лежа на спине сохранять положение «группировка»   |         |   |   | X | X |
| 13.35           | Перекаат в сторону. Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх, перекаатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь   |         |   |   | X | X |
| 13.36           | Перекаат в сторону из стойки на коленях. Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекаатиться на спину. Перекаатываясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. В положении лежа на спине сохранять положение ноги врозь – шагат         |         |   |   | X | X |

| №<br>п/п       | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|----------------|---|---------|---|---|---|---|
|                |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13.37          | Пережат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок.<br>Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить пережат. В положении лежа на спине сохранять положение «ноги врозь – шпагат»  |         |   |   | X | X |
| 13.38          | Пережаты движением назад.<br>Выполняется из и. п. седа, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина)  |         |   |   | X | X |
| 13.39          | Пережат в группировке из положения лежа на спине до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на лопатках при движении назад. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад)   |         |   |   | X | X |
| 13.40          | Из основной стойки – сед и пережат назад до высокого упора (стойки) на лопатках. Владение мягким приходом в сед с упреждающий опорой руками   |         |   |   | X | X |
| 13.41          | Пережат назад из стойки на кистях.<br>Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые), потом плечами, грудью и животом, исполнить пережат в прогнутом упоре лежа на бедрах  |         |   |   | X | X |
| 13.42          | Пережат вперед в упор сидя на пятках.<br>Из исходного положения упора лежа на бедрах сделать пережат вперед до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься пережатом с носков в упор сидя на пятках   |         |   |   |   | X |
| <i>КУВЫРКИ</i> |   |         |   |   |   |   |
| 13.43          | Кувырок вперед из упора присев на наклонной поверхности.<br>Из упора присев руки на расстоянии 45-60 см от носков, выпрямляя ноги, уступающим движением согнуть руки, опустив голову на грудь, последовательно касаясь опоры теменной, затылочной частями головы, переворачиваясь через голову, пережат на лопатки, поясницу (спина максимально круглая) и сгибая ноги, плотная группировка, приходя в упор присев. Площадка – «горка»: 1) на гимнастический мостик накладывается два мата. 2) на одну скамейку ставятся одной стороной 2 (3) скамейки плотно друг к другу, а на них кладутся два, три мата |         |   |   | X | X |
| 13.44          | Кувырок вперед из упора присев на горизонтальной поверхности.<br>Передавая тяжесть тела на и руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед   |         |   |   |   | X |
| 13.45          | Кувырок вперед из стойки на коленях с опорой одной рукой.<br>Левая рука вверх, правая рука влево-вниз, больше внутрь. Выполняется кувырок вперед через плечо (см. технику стойки на плече и кувырка вперед)   |         |   |   |   |   |



| №<br>п/п                  | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---------|---|---|---|---|
|                           |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13.46                     | Кувырок вперед в сед.<br>Передавая тяжесть тела на и руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение, прийти в сед   |         |   |   |   | X |
| 13.47                     | Кувырок вперед из седа ноги врозь, в седы ноги врозь.<br>Передавая тяжесть тела на и руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в сед ноги врозь   |         |   |   |   |   |
| 13.48                     | Кувырок вперед из упора на бедрах согнувшись.<br>Начальное движение как в перекате вперед в стойку на груди (в начале пола живот (в это время согнутые руки опираются о пол) и в конце грудь, переставляя руки к плечам и разгибая их далее идет переворачивание через плечо, только ноги прямые. При касании лопатками пола, согнуться и прийти в положение сед.   |         |   |   |   |   |
| 13.49                     | Кувырок назад из положения сед.<br>Из седа, наклониться вперед, затем сильным рывком опрокинуться назад, подтягивая колени к плечам, убрать голову между коленей (положение группировки). В момент касания лопатками пола быстро поставить руки к плечам ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них (не касаясь головой), продолжать движение до упора стоя на коленях  |         |   |   |   |   |
| 13.50                     | Кувырок назад из положения сед в упор-присев  |         |   |   |   |   |
| 13.51                     | Кувырок назад из положения сед в упор, стоя согнувшись  |         |   |   |   |   |
| 13.52                     | Кувырок назад из стойки на лопатках.<br>Наклонить голову к правому / левому плечу, согнуть левую назад и встать на колено (поближе к голове). Затем опираясь руками о пол, прогнуться и поднять правую ногу назад   |         |   |   |   |   |
| 13.53                     | Кувырок назад из положения сед через плечо, руки в стороны.<br>Выполняется на базе кувырка назад из стойки на лопатках.<br>То же, кувырок назад из положения стойка на носках через сед   |         |   |   |   |   |
| 13.54                     | Кувырок назад, прогнувшись через плечо.<br>То же, кувырок назад из положения стойка на носках через сед.<br>То же, ноги в поперечный шпагат   |         |   |   |   |   |
| <i>14. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</i> |   |         |   |   |   |   |
| 14.1                      | «Бегите ко мне».<br>Построив детей в одну шеренгу, спортивный педагог переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!». Дети бегут, спортивный педагог приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!». Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры педагог напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!» | X       | X |   |   |   |

| №<br>п/п | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|----------|---|---------|---|---|---|---|
|          |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14.2     | «Кот и воробышки».<br>«Кот» располагается на одной стороне зала, а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с спортивным педагогом произносят:<br>Котя, котенька, коток,<br>Котя – черненький хвосток,<br>Он на бревнышке лежит,<br>Притворился будто спит.<br>На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту) | X       | X |   |   |   |
| 14.3     | «Быстро в домик».<br>Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках). Спортивный педагог предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал «Быстро в домик, дождь пошел!» дети бегут занимать место в «домике» (любое место)  | X       | X |   |   |   |
| 14.4     | Подвижная игра «поезд».<br>Передвижение детей в колонну друг за другом, руки на плечах у впереди стоящего   | X       | X |   |   |   |
| 14.5     | «Идите ко мне». Спортивный педагог становится на расстоянии 10–12 м от детей. При словах «Идите ко мне» дети бегут к ней. Того, кто прибежал первым, педагог хвалит   | X       | X |   |   |   |
| 14.6     | «Догоняй-ка». Дети бегают, догоняя друг друга   | X       | X |   |   |   |
| 14.7     | «Коршун и птенчики».<br>Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках), ведущий – «коршун». Спортивный педагог предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них           | X       | X |   |   |   |
| 14.8     | «Птица и птенчики».<br>Спортивный педагог – «птица», дети – «птенчики». Посередине зала круг (из скакалки) – гнездо. Дети входят в круг и присаживаются (на «корточки»).<br>«Полетели, полетели птенчики зернышки клевать», говорит птица. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг   | X       | X |   |   |   |

| №<br>п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|----------|--|---------|---|---|---|---|
|          |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14.9     | <p>«Найди свой цвет».</p> <p>В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Спортивный педагог предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» – дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3–4 раза</p>   | X       | X |   |   |   |
| 14.10    | <p>«Разбуди пса».</p> <p>Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на мат и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста:</p> <p>Вот лежит лохматый пес,<br/>В лапы свой уткнувши нос,<br/>Тихо, смирно он лежит,<br/>Не то дремлет, не то спит.<br/>Подойдем к нему, разбудим.<br/>И посмотрим: что-то будет.</p> <p>Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную линию), «пес» возвращается на свое место</p> | X       | X |   |   |   |
| 14.11    | <p>«Автомобили».</p> <p>Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Спортивный педагог поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время спортивный педагог поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры спортивный педагог поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются</p>  | X       | X |   |   |   |
| 14.12    | <p>«Тишина».</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход зала за спортивным педагогом и вместе говорят:</p> <p>Тишина у пруда,<br/>Не колышется трава.<br/>Не шумите, камыши,<br/>Засыпайте малыши.</p> <p>По окончании текста дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд спортивный педагог произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись</p>  | X       | X |   |   |   |



| №<br>п/п | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|----------|---|---------|---|---|---|---|
|          |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14.13    | <p>«Мы топаем ногами».</p> <p>Спортивный педагог с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнение.</p> <p>Мы топаем ногами,<br/>Мы хлопаем руками,<br/>Киваем головой.<br/>Мы руки поднимаем,<br/>Мы руки опускаем,<br/>Мы руки подаем.</p> <p>С этими словами дети дают друг, другу руки, образуя круг, и продолжают:</p> <p>И бегаем кругом,<br/>И прыгаем кругом.</p> <p>Через некоторое время спортивный педагог говорит: «Стой!», дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки</p> | X       | X |   |   |   |
| 14.14    | <p>«Огуречик, огуречик».</p> <p>На одной стороне зала находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит:</p> <p>Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик:<br/>Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.</p> <p>На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а спортивный педагог их догоняет</p>   | X       | X |   |   |   |
| 14.15    | <p>«Найди себе пару».</p> <p>Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные – другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу спортивного педагога все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала. На слова «Найди пару!» или начало музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Маша (Оля), не зевай, быстро пару выбирай!»</p>  |         | X | X |   |   |
| 14.16    | <p>«Самолеты».</p> <p>Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом. Играющие изображают летчиков. По сигналу «К полету!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью – «заводят моторы». На следующий сигнал «Полетели!» дети поднимают руки в стороны и бегают – «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу «На посадку!» дети-«самолеты» находят свое место и строятся в колонны</p>  |         | X | X |   |   |

| №<br>п/п | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|----------|---|---------|---|---|---|---|
|          |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14.17    | <p>«У медведя во бору».</p> <p>На одной стороне зала проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Один из играющих назначается медведем, остальные играющие – дети, они находятся дома.</p> <p>По команде «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы – имитируют соответствующие движения – и произносят:</p> <p>У медведя во бору<br/>Грибы, ягоды беру,<br/>А медведь сидит<br/>И на нас рычит.</p> <p>Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой. Игра повторяется</p>           |         | X | X |   |   |
| 14.18    | <p>«Кот и мыши».</p> <p>На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот. Спортивный педагог говорит:</p> <p>Кот мышей сторожит,<br/>Притворился, будто спит.</p> <p>Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную.</p> <p>Тише, мыши не шумите<br/>И кота не разбудите.</p> <p>Дети – «мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20–25 с спортивный педагог восклицает: «Кот проснулся!». Водящий – «кот» – кричит: «Мяу» – и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок</p> |         | X | X |   |   |
| 14.19    | <p>«Ловишки».</p> <p>Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов спортивного педагога «Раз, два, три – беги!» дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий</p>  |         | X | X |   |   |

| №<br>п/п | Содержание   | Возраст |   |   |   |   |
|----------|--|---------|---|---|---|---|
|          |  | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14.20    | «Лошадки».<br>Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие – конюхов. У каждого конюха вожжи – скакалка. По сигналу «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи – скакалки). По следующему указанию дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» тоже отдыхают. Затем дети меняются ролями |         | X | X |   |   |
| 14.21    | «Мой веселый звонкий мяч».<br>Текст песенки:<br>Мой веселый звонкий мяч,<br>Ты куда помчался вскачь,<br>Желтый, красный, голубой,<br>Прыгать весело с тобой. (С. Маршак)<br>Дети стоят по кругу, в середине которого спортивный педагог с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Дети в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга   | X       | X |   |   |   |
| 14.22    | «Зайка серый умывается».<br>Дети становятся перед спортивным педагогом полукругом, и все вместе произносят:<br>Зайка серый умывается,<br>Зайка в гости собирается.<br>Вымыл носик, вымыл хвостик,<br>Вымыл ухо, вытер сухо.<br>В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости»  | X       | X |   |   |   |
| 14.23    | «По ровненькой дорожке».<br>Текст:<br>По ровненькой дорожке,<br>По ровненькой дорожке,<br>Шагают наши ножки: раз, два, раз, два,<br>По камешкам, по камешкам...<br>В ямку – бух!<br>На слова «по камешкам» дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед. На слова «В ямку – бух!» Присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», – дети поднимаются   | X       | X |   |   |   |
| 14.24    | «Поймай комара!». Упражнения в прыжках.<br>Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. В центре находится спортивный педагог и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближения комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара  | X       | X |   |   |   |



| №<br>п/п | Содержание  | Возраст |   |   |   |   |
|----------|---|---------|---|---|---|---|
|          |   | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14.25    | <p>«Лягушки-попрыгушки». Упражнения в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Спортивный педагог произносит текст:</p> <p>Вот лягушки по дорожке скачут,<br/>Вытянувши ножки,<br/>Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,<br/>Вытянувши ножки. (Е. Железнова)</p> <p>В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произносится «Плюх!»</p> | X       | X |   |   |   |
| 14.26    | <p>«По мостику». Кладут 2-4 узкие длинные доски, и дети стараются пройти по ним не оступившись. Выигрывает группа, которая пройдет без ошибки</p>   | X       | X |   |   |   |
| 14.27    | <p>«Мышки в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит «кошка» – спортивный педагог. «Кошка» засыпает, а «мышки» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. «Кошка» просыпается и бежит за мышами. Они убегают в норки</p>  | X       | X |   |   |   |
| 14.28    | <p>«Кролики». Прыжки, переползание.</p> <p>Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу спортивного «Скок-поскок на лужок!» все выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал «Сторож!» все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).</p>   | X       | X |   |   |   |

**Примерное планирование занятий по плаванию с детьми  
дошкольного возраста**

| Месяц    | Неделя | Направленность и частные задачи   | Игровые задания и игры  |
|----------|--------|---|---|
| 3-4 года |        |   |   |
| Октябрь  | 1      | Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем   | «В гости к лягушке»   |
|          | 2      | Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании  | «Водичка-водичка», «уточки плывут», «помоем собачку»                  |
|          | 3      | Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками  | «дождь», «Зайки», «Дует ветер»  |
|          | 4      | Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне  | «Остуди чай», «Помешаем носиком воду», «Спрячем носик, губки, глазки» |
| Ноябрь   | 1      | Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду  | «Кто хочет зайти в гости к утке?», «Догони мяч»                       |
|          | 2      | Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колену); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно | «Крокодил»,<br>«Собери игрушки»                                       |
|          | 3      | Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно   | «ледорез», «рыба», «крокодил», «рак», «лошадка»                       |
|          | 4      | Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды  | «Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно», «Насос»                            |
| Декабрь  | 1-2    | Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.   | «Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно». «Собери игрушки»                   |
|          | 3-4    | Продолжать упражнения детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде                                  | «Ниагарский водопад», «Поезд и тоннель», «Собери игрушки»             |
| Январь   | 3-4    | Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками  | «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Спрячься в воду», «Циркачи»            |

| Месяц   | Неделя | Направленность и частные задачи   | Игровые задания и игры                             |
|---------|--------|---|--|
| Февраль | 1-2    | Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде   | «Спящий крокодил»,<br>«Водолазы»,                  |
|         | 3-4    | Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды  | «Насос», «Сушим весла», «Собери игрушки»           |
| Март    | 1-2    | Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением – вращательные движения рук (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу                     | «Лодочка с веслами»,<br>«Собери игрушки»           |
|         | 3-4    | Приучить выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно           | «Насос», «Мельница»,<br>«Спящий крокодил»          |
| Апрель  | 1-2    | Научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде      | «Поплавок», «Моржи», «Соберите игрушки»            |
|         | 3-4    | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде                                      | «Поплавок», «Большой кит»,<br>«Чистая вода»        |
| Май     | 1-2    | Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения спортивного педагога | «Посчитай пальчики», «Медуза»,<br>«Собери игрушки» |
|         | 3-4    | Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания спортивного  | «Посчитай пальчики», «Рыбка». «Собери игрушки»     |



| Месяц          | Неделя | Направленность и частные задачи  | Игровые задания и игры                                   |
|----------------|--------|--|--|
| <i>4-5 лет</i> |        |  |  |
| Сентябрь       | 1      | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания – кроль на груди и на спине (показать картинки); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.  | «Утки-нырки», «Нырять-цыпки». «достань игрушки»          |
|                | 2      | Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь); преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.  | «Догони мяч», «Лошадки», «Акробаты»                      |
|                | 3      | Приучать детей, входя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость  | «Насос», «Лягушки-квакушки»                              |
|                | 4      | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей               | «Медузы», «Достань игрушки», «Плывут киты»               |
| Октябрь        | 1-2    | Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде  |  |
|                | 3-4    | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами   | «У кого больше пузырей», «Стрела», «В тоннель»           |
| Ноябрь         | 1-2    | Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость  | «Коробочка», «Стрела с мотором», «В тоннель»             |
|                | 3-4    | Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий   | «Коробочка открылась», «Разновидности ходьбы», «Торпеды» |
| Декабрь        | 1-2    | Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу | «Большой синий кит», «Камушки», «Веселые рыбки»          |
|                | 3-4    | Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность   | «Стрелки», «Рыбы в океане», «Кит пускает пузыри»         |
| Январь         | 3-4    | Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.   | «Поплавки», «Большой синий кит», «Собери игрушки»        |

| Месяц          | Неделя | Направленность и частные задачи   | Игровые задания и игры                                   |
|----------------|--------|---|--|
| Февраль        | 1-2    | Учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде  | «Звезда», «Звезда на спине», «доплыти до собачки»        |
|                | 3-4    | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость                                 | «Морж пускает пузыри», «Лодочка с мотором», «Отдыхаем»   |
| Март           | 1-2    | Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень; приучать действовать по сигналу  | «Стрела на спине», «Стрела на спине с мотором», «Качели» |
|                | 3-4    | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; воспитывать самостоятельность, смелость                                 | «Торпеды», «Плывет кит»                                  |
| Апрель         | 1-2    | Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий | «Сосчитай колечки», «Лодочки с мотором», «Дельфинчики»   |
|                | 3-4    | Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам   | «Моторчики», «лодка с веслами», «Водолазы»               |
| Май            | 1-2    | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.           | «Моторчики», «Стрелки на спине», «Дельфинчики»           |
|                | 3-4    | Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку на воде.  | «Лодки с мотором», «Стрелки на спине», «Дельфинчики»     |
| <i>5-6 лет</i> |        |   |  |
| Сентябрь       | 1-2    | Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды  | «Фонтан», «Соберите игрушки», «Хоровод»                  |
|                | 3-4    | Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно, ознакомить с движениями ног   | «Паровоз (в тоннель)», «Крокодилы»                       |
| Октябрь        | 1-2    | Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой   | «Нырки», «Рыбки», «Пятнашки»                             |
|                | 3-4    | Научить погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом  | «Кит», «Камушки», «Водоросли»                            |

| Месяц   | Неделя | Направленность и частные задачи   | Игровые задания и игры  |
|---------|--------|---|---|
| Ноябрь  | 1-2    | Приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду  | «Сосчитай колечки», «У кого больше пузырей», «По канату»                              |
|         | 3-4    | Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражнять в движениях ног, как при плавании кролем  | «Бегемот», «Торпеды»  |
| Декабрь | 1-2    | Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду   | «Коробочка раскрылась», «Стрела с мотором», «Караси и карпы»                          |
|         | 3-4    | Закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями | «Поплавок - звезда», «Крокодилы с мотором», «Карусель»                                |
| Январь  | 3-4    | Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды   | «Звезда на спине», «Стрела». «Морская фигура»   |
| Февраль | 1-2    | Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха   | «Бегемотики», «Чья стрела быстрее?», «Волшебные превращения»                          |
|         | 3-4    | Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках  | «Лодки с мотором», «Катание на досках»  |
| Март    | 1-2    | Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду  | «Мельница», «Бегемот», «Караси и карпы»   |
|         | 3-4    | Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине  | «Кроль», «Мельница», «По канату»  |
| Апрель  | 1-2    | Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием  | «Плывем», «Винт», «Сомы»  |
|         | 3-4    | Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине     | «Кто быстрее доплывет и шайбу надет», «Насос», «Винт»                                 |
| Май     | 1-4    | Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания  | «Мельница (вперед, назад)», «Пронырни в обруч»<br>Свободное плавание, игры по желанию |



## **Взаимодействие с семьями воспитанников и развитие у детей инициативности**

---

Важным аспектом воспитательно-образовательной работы с детьми в ДОО является взаимодействие с семьями воспитанников. Такое сотрудничество полезно не только для информирования родителей об успехах и трудностях их детей, диагностики их развития, но для двустороннего, комплементарного воздействия на детей.

В рамках программы раннего физического развития взаимодействие с родителями имеет два аспекта – узкоспециализированное, по вопросам спортивных занятий, и широконаправленное, касающиеся формирования качества личности, играющего ключевую роль в позитивной социализации ребенка, – инициативности. В рамках программы внимание акцентируется на развитии двигательной инициативы (активности).

### **Взаимодействие с родителями в рамках спортивных занятий**

С родителями целесообразно проводить следующую работу:

- формировать знания по ЗОЖ;
- организовывать индивидуальные консультации;
- знакомить с комплексами упражнений, которые родители могут выполнять вместе с ребенком;
- знакомить с условиями и правилами поведения в бассейне, спортивном, в тренажерном зале, стадионе, игровой площадке; использования спортивного оборудования; с техникой безопасности;
- рассказывать о важности формирования у ребенка устойчивой мотивации занятием спортом, о роли семьи в адаптации ребенка к требованиям спортивной деятельности;
- организовывать показательные или открытые занятия, которые могут проходить в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку. Их цель – заинтересовать родителей работой, проводимой с детьми, и привлечь их к участию в ней. После занятий проводятся беседы с родителями, в которых разбираются успехи и недостатки каждого ребенка, даются рекомендации по организации здорового образа жизни;
- привлекать для совместных занятий с детьми (в возрасте от 2 месяцев до 3 лет);
- обсуждать оптимальный для ребенка рацион питания;
- анкетировать родителей, проводить с ними беседы для эффективного проектирования и коррекции воспитательно-развивающей работы.

### **Инициативность и оценка родителями уровня инициативности ребенка**

*Что такое инициативность. Двигательная инициатива*

Инициативность рассматривается как интегративное свойство личности, характеризующееся мотивационной готовностью к выполнению той или иной деятельности,

определенными знаниями (представлениями) о ходе выполнения ее, соответствующими как репродуктивными, так и продуктивными умениями, а также осознанным отношением к цели и результату деятельности. Именно деятельность, продуктивная и целеполагающая, является главной движущей силой становления здоровой и разносторонне развитой личности. Деятельность имеет определенную структуру: мотив, цель, средства, действия, результат. Инициативность можно рассматривать как важнейший мотив, мостик, связывающий внутреннее побуждение формирующейся личности, волевое начало и внешний мир. Поэтому инициатива – то звено, с которого надо начинать.

Двигательная активность (инициатива) – это удовлетворение естественной потребности в движении как важнейшее условие гармоничного развития ребенка и сохранения его здоровья. Физическая подготовленность дошкольника характеризуется наличием базовых двигательных умений и навыков в разных играх и упражнениях, а также развитием физических качеств. Здорового ребенка привлекает физическая активность, он совершает различные типы движений и действий; в какой-то момент эти действия становятся осознанными и дифференцированными относительно объектов и целей. Ребенок следует рекомендациям взрослых, стремится достичь лучших результатов.

#### ***Наблюдение-оценка за детьми 3–7 лет***

Родители могут помочь ДОО, оценив актуальный уровень сформированности у своего ребенка двигательной инициативы – качества, способного сыграть решающую роль в спортивных результатах ребенка.

Несмотря на то, что в дошкольной организации работают специалисты, осуществляющие диагностику и оценку развития детей (педагоги, психологи, методисты), у педагога не всегда складывается тот образ воспитанника, который позволит дать максимально полную оценку его развития. Поэтому важно, чтобы родитель осваивал методики для такой оценки.

Методология разработана и апробирована на основе тщательного изучения результатов исследований отечественных и зарубежных ученых. В соответствии с общепринятыми возрастными нормами развития были определены показатели двигательного развития детей 3–7 лет.

#### ***Наблюдение и фиксация результатов***

Наблюдатель ориентируется на соответствующие определенному возрасту описания видов инициативы в различной деятельности ребенка (табл. 6).

Результаты наблюдений фиксируются в «Карте развития ребенка» (табл. 7). Заполняя «Карту», следует делать отметки в соответствующих столбцах, используя три вида маркировки:

- 1) обычно (качество инициативы является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего);
- 2) изредка (качество инициативы не характерно для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени);
- 3) никогда (качество инициативы не проявляется в деятельности ребенка совсем).

### *Интерпретация результатов*

При оценке уровня развития ребенка возрастной диапазон может использоваться родителями в качестве ориентира, как для определения соответствия или несоответствия норме, так и для оценки способностей детей.

Выделяются три показателя наблюдений за проявлениями инициативы – низкий, средний и высокий:

3–4 года: к возрастной норме относится первый / низкий уровень всех видов инициативы;

4–5 лет: нормальный уровень развития ребенка обычно колеблется между первым / низким и вторым / средним уровнями;

5–6 лет: нормальный уровень развития ребенка обычно колеблется между вторым / средним и третьим / высоким уровнями;

6–7 лет: возрастной норме соответствует третий / высокий уровень проявления всех видов инициативы.

Если инициатива ребенка соответствует описанию нормативного показателя для более старшего возраста, то есть основания говорить о ранних проявлениях дарований ребенка. Соответствие инициативы ребенка описанию нормативного показателя для младшего возраста или отсутствие проявления инициативы должно стать поводом для усиленной работы по активизации деятельности.

Пример наблюдений представлен в табл. 8.

### *Памятка для родителей*

Инструкцию для родителей по оценке развития инициативы у ребенка целесообразно оформлять в виде памятки. В ней должна содержаться краткая информация о двигательной инициативе, инструкция по пользованию «Картой развития ребенка», таблица с нормативными показателями уровней проявления двигательной инициативы по соответствующим возрастным группам для сопоставления с данными наблюдений.

Рекомендуемая периодичность заполнения «Карты развития» – 3 раза в год.

Памятка может быть использована не только родителями самостоятельно, но и педагогами – в процессе коммуникации с родителями. Например, на родительском собрании педагог может обозначить данный метод как выбранный способ оценки качества, пригласить родителей участвовать в наблюдении за детьми, разместить соответствующую информацию на информационных стендах ДОО. Не исключено участие ребенка в этом процессе, так как процедура анализа скажется благоприятно на формировании у него способности к самооценке, самосознанию, критическому мышлению.



Показатели уровней проявления двигательной инициативы у дошкольников

| 1-й уровень / низкий<br>(типично в 3–4 года)   |  | 2-й уровень / средний<br>(типично в 4–5 лет)  |  | 3-й уровень / высокий<br>(типично в 6–7 лет)   |  |
|--|--|---|--|--|--|
| Показатели   | Ключевые признаки  | Показатели  | Ключевые признаки  | Показатели   | Ключевые признаки  |
| Ребенок регулярно перемещается в пространстве, совершая различные типы движений и действий с предметами; его движения энергичны, но носят процессуальный характер (движение ради движения); не придает значения правильности движений, низкую эффективность компенсирует энергичностью | С удовольствием участвует в играх, организованных взрослым; при появлении интересного предмета не ограничивается его созерцанием, а перемещается к нему, стремится совершить с ним трансформации физического характера (катает, бросает и т. д.) | Совершает осознанные, дифференцированные относительно объектов и целей движения; проявляет интерес к определенным типам движений и физических упражнений (бегу, прыжкам, метанию); изменяет свои движения (совершает согласованные движения рук при беге, ловит мяч кистями рук и т.д.) в соответствии с рекомендациями взрослого, но может через некоторое время вернуться к первоначальному способу; с удовольствием пробует новые типы двигательной активности | Интересуется у взрослого, почему у него не получаются те или иные движения; в игре стремится освоить новые типы движений, подражая взрослому | Физическая активность может носить результативный характер, и ребенок стремится к улучшению показателей в ней (прыгнуть дальше, пробежать быстрее); прислушивается к советам взрослого о способах улучшения результатов и, усвоив тот или иной навык, повторяет постоянно в своей деятельности; проявляет интерес к различным формам двигательной активности (езде на велосипеде, плаванию), стремится приобрести специфические навыки для их осуществления; бодро и без жалоб относится к физической усталости, связывает ее со своими спортивными достижениями | Интересуется у взрослого, каким образом можно выполнить те или иные физические упражнения более эффективно; охотно выполняет различную деятельность, связанную с физической нагрузкой; отмечает свои достижения в том или ином виде спорта |

Таблица 7

## Карта развития ребенка. Наблюдение за проявлением двигательной инициативы ребенком

Карта развития моего ребенка: \_\_\_\_\_  
 (период) (имя и фамилия ребенка)

Примечание. Закрашивайте/зачеркивайте вместе с ребенком тот показатель, который вы считаете верным.

| Возраст ребенка /<br>Дата заполнения | Двигательная инициатива: наблюдение за различными формами<br>двигательной активности ребенка |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|
|                                      | 1-й уровень / низкий<br>(типично в 3-4 года)   | 2-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) | 3-й уровень / высокий<br>(типично в 6-7 лет) |
|                                      | Никогда  | Никогда                                      | Никогда                                      |
|                                      | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
|                                      | Изредка  | Изредка                                      | Изредка                                      |
|                                      | 1-й уровень / низкий<br>(типично в 3-4 года)   | 2-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) | 3-й уровень / высокий<br>(типично в 6-7 лет) |
|                                      | Никогда  | Никогда                                      | Никогда                                      |
|                                      | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
|                                      | 1-й уровень / низкий<br>(типично в 3-4 года)   | 2-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) | 3-й уровень / высокий<br>(типично в 6-7 лет) |
|                                      | Никогда  | Никогда                                      | Никогда                                      |
|                                      | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
|                                      | 1-й уровень / низкий<br>(типично в 3-4 года)   | 2-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) | 3-й уровень / высокий<br>(типично в 6-7 лет) |
|                                      | Никогда  | Никогда                                      | Никогда                                      |
|                                      | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
|                                      | Никогда  | Изредка                                      | Изредка                                      |
|                                      | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
|                                      | Изредка  | Изредка                                      | Изредка                                      |

Таблица 8

## Пример заполненной «Карты развития ребенка» для разных возрастных групп

| Возраст<br>ребенка /<br>Дата<br>заполнения | Двигательная инициатива: наблюдение за различными формами<br>двигательной активности ребенка |  |  |
|--|--|--|--|
|  | 1-й уровень / низкий<br>(типично в 3-4 года)   | 2-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) | 3-й уровень / высокий<br>(типично в 6-7 лет) |
| Анна<br>3 года 2 мес.                      | Никогда  | Никогда                                      | Никогда                                      |
|  | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
|  | Изредка  | Изредка                                      | Изредка                                      |
| Стасик<br>4 года 8 мес.                    | 1-й уровень / низкий<br>(типично в 3-4 года)   | 2-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) | 3-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) |
|  | Никогда  | Никогда                                      | Никогда                                      |
|  | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
| Егор<br>6 лет 2 мес.                       | 1-й уровень / низкий<br>(типично в 3-4 года)   | 2-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) | 3-й уровень / средний<br>(типично в 4-5 лет) |
|  | Никогда  | Никогда                                      | Никогда                                      |
|  | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
|  | Никогда  | Изредка                                      | Изредка                                      |
|  | Обычно   | Обычно                                       | Обычно                                       |
|  | Изредка  | Изредка                                      | Изредка                                      |

## **Кадровые условия реализации программы раннего физического развития детей**

---

Уровень квалификации лиц, осуществляющих групповые занятия по физической культуре, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н. Педагоги должны иметь не ниже среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. В исключительных случаях инструкторы, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности. Кадровое обеспечение предполагает наличие системы подготовки и переподготовки специалистов:

- спортивных педагогов;
- квалифицированного персонала для создания и содержания физкультурно-спортивных сооружений;
- медицинских работников и консультантов.

Для этих целей в качестве базового образовательного учреждения профессионального образования Минспорта России может использоваться Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), обладающий материально-технической базой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов.

Для лиц, осуществляющих реализацию программы раннего физического развития детей, рекомендовано:

- использование методических материалов;
- посещение семинаров, посвященных повышению эффективности решения задач развития;
- получение актуальной информации о заболеваниях и их профилактике от педиатров, диетологов и других медицинских работников;
- консультации с более опытными специалистами данного профиля.



## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды по программе раннего физического развития ..... | 3  |
| Планирование процесса физического развития детей раннего и дошкольного возраста .....                                | 5  |
| Взаимодействие с семьями воспитанников и развитие у детей инициативности .....                                       | 50 |
| Взаимодействие с родителями в рамках спортивных занятий .....  | 50 |
| Инициативность и оценка родителями уровня инициативности ребенка. . .  | 50 |
| Кадровые условия реализации программы раннего физического развития детей .....                                       | 55 |

*Учебное издание*

**Терехина** Раиса Николаевна  
**Медведева** Елена Николаевна  
**Двейрина** Ольга Анатольевна и др.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
С ДЕТЬМИ 2–7 ЛЕТ  
В ЦЕНТРАХ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Ответственный за выпуск *А.Н. Кожевников*  
Главный редактор *С.Ю. Агафонова*  
Редактор *Е.А. Сухова*  
Художник обложки *Сергей Гриншпун*  
Дизайнер *А.М. Маркина*

Подписано в печать 18.08.2022. Формат 60х90/8.  
Усл. печ. л. 3,75. Тираж 300 экз. Заказ № 6536.

ООО «Издательство «ВАРСОН».  
Россия, 107553, г. Москва, ул. Б.Черкизовская, д. 30А, стр. 1  
[www.varson.ru](http://www.varson.ru), e-mail: [info@varson.ru](mailto:info@varson.ru)

Отпечатано в ООО «Типография Мир Печати».  
Россия, 129226, г. Москва, проспект Мира, д. 209



ISBN 978-5-98568-325-7



9 785985 683257