

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6 «Буратино»

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС №6 «Буратино»
А.А.Иванькович
приказ №179 от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе
«Тренажёрник»
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:инструктор по ФК
Шаландина Т.Л.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Период от рождения до поступления в школу является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребёнка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни. Отличительной особенностью этого периода является то, что он обеспечивает именно общее развитие, служащее основой для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков усвоения различных видов деятельности.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство детей находятся в статическом положении (сидя). Даже у младших дошкольников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимают только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 13%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Двигательная активность дошкольников особенно мала зимой; весной и летом она возрастает. Дошкольникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за учебным столом. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, что ведёт к снижению работоспособности его организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Единственная возможность при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

Кандидат педагогических наук, директор Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры П.А. Виноградов отмечает, что здоровье ребёнка формируется и определяется всей совокупностью политических, социальных, экономических, природных и генетических факторов. Заболеваемость детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к росту. Он также обратил внимание, что не на уровне ведётся постоянная работа по созданию специальных программ по физическому воспитанию. Наука должна обеспечить практиков методиками для занятий с широким использованием физических упражнений, имеющих оздоравливающий и развивающий эффект, а также тренажёров для детей с низким уровнем развития двигательных качеств.

Таким образом, проблема развития физических качеств и двигательной активности является актуальной для гармоничного развития ребёнка, т.к. своевременное развитие двигательной активности влияет на развитие психических процессов детей, а это в свою очередь способствует умственному развитию.

Познакомившись с инновационными подходами к проведению физкультурных занятий, с методическими рекомендациями по использованию нестандартного оборудования, тренажёров и тренажёрных устройств, систематизировав средства и методы, направленные на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, способствующих его двигательным задаткам и интересам, были поставлены следующие цель и задачи.

Цель: Развитие физических качеств детей посредством применения тренажёров и тренажёрных устройств.

Задачи:

1. Учить двигательным умениям и навыкам, а также приёмам страховки при работе с тренажёрами.
2. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
3. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему, и физиологические функции организма в оптимальных для данного возраста физических нагрузках.
4. Развивать общую выносливость и физические качества.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке детей дошкольного возраста.

Дети в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

I. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с использованием тренажеров и тренажёрных устройств.

Основная форма организации – кружок, занятия в физкультурном зале.

Подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

Длительность занятия 30 минут.

Режим занятия – 1 раза в неделю.

План работы ДОП «Тренажёрник»

Месяц	Неделя	Вводная часть	ОРУ	Тренажёры (по методу круговой тренировки)	П/И	Двигательный тест
Сентябрь	1	Диагностика				
	2					
	3	Ходьба: - с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; - широким шагом из обруча в обруч; - с высоким подниманием колен через набивные мячи. Бег: - на носках, - мелким и широким шагом. Прыжки: перепрыгивать на двух ногах набивные мячи. Дыхательные упражнения.	Стантелями	Батут Гимнастический ролик Беговая дорожка Диск здоровья Велотренажёр Утяжелённый предмет Наклонная доска	«Выше ноги от земли» И/м-п «Фигуры»	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места
	4	Ходьба: - в колонне по одному; в полуприседе; - с высоким подниманием колен. Бег: - в колонне по одному; - с выбрасыванием прямых ног вперёд; - с преодолением препятствий - перепрыгивать «заборчики» высотой 20-		Степ-доска Брусья опорные Гимнастический ролик Беговая дорожка Велотренажёр Утяжелённый предмет Скамья под штангу Наклонная доска	«Ловишка с лентой» И/м-п: «Затейники»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места,

		25 см. Дыхательные упражнения.				Подтягивание на высокой – низкой перекладине
Октябрь	5	Ходьба: - перекатом с пятки на носок; - с поворотом-прыжком на 180° по сигналу. Бег: - в колонне по одному; - «змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения, широким прыжковым шагом; - приставным галопом с поворотом на 90° по сигналу. Дыхательное упражнение.	С фитболами	Батут Диск здоровья Беговая дорожка Велотренажёр Скамья под штангу Силич Наклонная доска Гимнастический ролик	«Зайцы и медведь» (на фитболах) И/м-п: Упражнение на расслабление на мяче	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места
	6	Ходьба: - на носках; - перекатом с пятки на носок; - «змейкой». Бег: - лёгкий бег, - с захлестом голени. Прыжки: попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперёд. Дыхательное упражнение.		Батут (запрыгивание) Брусья опорные Наклонная доска Гимнастический ролик Беговая дорожка Велотренажёр скамья под штангу силич кузнечик	«Мяч над головой» Релаксационное упражнение: «Холодно – жарко»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине
	7	Ходьба: - на носках; - на пятках;	диско м	Батут Бегущий по волнам Наклонная доска	«Вороны и гнёзда» И/м-п:	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя,

		- приставным шагом боком. Бег: - с захлёстом голени назад; - семенящий бег. Подскоки, боковой галоп. Дыхательное упражнение.		Беговая дорожка Велотренажёр Силач Скамья под штангу Кузнечик Гимнастический ролик	«Запомни и повтори»	Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину
	8	Ходьба: - на носках; - высоко поднимая колени, с хлопком над головой; - выпадами. Бег: - в колонне по одному; - с заданием – пролезть в обруч. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперёд; - мелкие прыжки; - длинные прыжки. Дыхательное упражнение.		Гимнастическая стенка Брусья опорные Наклонная доска Силач Скамья под штангу Беговая дорожка Велотренажёр Батут Гимнастический ролик	«Удочка» И/м-п: «Запрещенное движение»	Бег 30м, Наклон туловища вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине

Ноябрь	9	Ходьба: - на носках; - скрестным шагом. Бег: в колонне с заданиями на сигнал: - упор присев - стойка на носках - поворот на 360° - смена направления бега Прыжки: через шнур на двух ногах	С гантелями	Бегущий по волнам Батут Балансир Гимнастический ролик Силич Скамья под штангу Наклонная доска Беговая дорожка Велотренажёр	«Хитрая лиса» И/м-п: «Запретный номер»	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м,
	10	Ходьба: - обычная; - перекатом с пятки на носок; - выпадами, приставляя ногу, на выпад- хлопок перед собой. Бег: - обычный; с ускорением; - с заданием – прыжок вверх с касанием руки взрослого. Дыхательное упражнение.		Опорные брусья Мини-степпер Наклонная доска Гимнастический ролик Скамья под штангу Силич Беговая дорожка Велотренажёр Подвесной мяч Батут	«Волк во рву» И/м-п: «Слушай команду»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине,
	11	Ходьба: - на носках; - на пятках; - в полуприседе, приставным шагом. Бег: - в колонне с изменением темпа; - сменяя направляющего по сигналу; - поднимая прямые ноги в стороны,	С набивным мячом	Батут Бегущий по волнам Диск здоровья Гимнастический ролик Наклонная доска Велотренажёр Беговая дорожка Скамья под штангу	«Мы весёлые ребята» Релаксационное упражнение: «Пчёлка мешает спать»	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине,

Декабрь		вперед и назад. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Дыхательное упражнение.		Силад		Бег 300 м, Прыжок в длину с места
	12	Ходьба: - в колонне мяч перед грудью в согнутых руках; - на носках, мяч за головой; - с высоким подниманием колена, мяч вперед, коснуться коленом мяча; - в колонне с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Бег: - в колонне мяч перед грудью в согнутых руках; - боковой галоп, мяч вперед; - подскоки, мяч вверх; - легкий бег, на сигнал – остановка, отбить мяч об пол одной рукой, поймать двумя Дыхательное упражнение.		Степ-доска Гимнастическая стенка Мини-степпер Гимнастический ролик Наклонная доска Беговая дорожка велотренажёр Кузнечик Силад Скамья под штангу	«Перелёт птиц» Релаксационное упражнение: «Солнышко и тучка»	Бег 30м, Наклон вперед из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине,
	13	Ходьба: - на носках; - на пятках; - выпадами, руки на поясе; Бег: - лёгкий; - с высоким подниманием колен; - «змейкой». Прыжки:	Со степ – платформой	Батут Бегущий по волнам Гимнастический ролик Наклонная доска Беговая дорожка велотренажёр Кузнечик Силад Скамья под штангу	«Вышибалы» И/м-п: «Пожалуйста»	Челночный бег, Наклон вперед из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м,

		- на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательное упражнение.		Степ-доска		Прыжок в длину с места
14	Ходьба: - высоко поднимая колено, руки в стороны; - на носках, руки вверх; - скрестным шагом; - выпадами вперед, приставляя ногу, на выпад хлопок перед собой. Бег: в колонне с заданием на сигнал: - поворот; - подпрыгивание вверх с хлопком; - смена направления бега. Дыхательное упражнение.		Гимнастическая стенка Мини-степпер Опорные брусья (Имитация бега) Гимнастический ролик Наклонная доска Степ-доска Беговая дорожка Велотренажёр Силич Скамья под штангу Кузнечик	«Бездомный заяц» Релаксационное упражнение «Отдых на берегу»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине,	
15	Ходьба: - на носках; - перекатом с пятки на носок; - в приседе. Бег: - лёгкий; - «змейкой»; - с преодолением препятствий. Дыхательное упражнение.	С мячом	Подвесная лестница Батут Гимнастический ролик Наклонная доска Брусья опорные Велотренажёр Беговая дорожка Силич Скамья под штангу кузнечик	«Салют» И/м-п: «Запомни и повтори»	Челночный бег, Наклон т вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места	
16	Ходьба: - на носках;		Гимнастическая стенка Подвесной мяч	«Ловишка с мячом»	Бег 30м, Наклон вперёд из	

		- с увеличением темпа; - приставным шагом боком; - в приседе. Бег: - с захлестыванием голени; - семенящий; - широким шагом; Дыхательное упражнение.		Гимнастический ролик Наклонная доска Беговая дорожка Велотренажёр Мини-степпер Опорные брусья Эспендер Силич Скамья под штангу	И/м-п: «Слушай команду»	положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине,
Январь	17	Ходьба: - на носках; - на пятках; - в полуприседе; - с высоким подниманием колен. Бег: - лёгкий бег; - с прямыми ногами вперёд; - «змейкой»; - подскоком. Дыхательное упражнение.	С гантелями	Батут Бегущий по волнам Балансир Гимнастический ролик Наклонная доска Опорные брусья Скамья под штангу Силич Утяжелённый предмет Велотренажёр Беговая дорожка	«Быстро возьми, быстро положи» Релаксационное упражнение: «Тепло – холодно»	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места
	18	Ходьба: - на носках; - на пятках; - широкими выпадами; - на высоких четвереньках Бег: - лёгкий бег; - семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом;		Брусья опорные Степ-доска Подвесной мяч Батут Гимнастический ролик Наклонная доска Гимнастическая стенка Силич Скамья под штангу	«Не оставайся на полу» Релаксационное упражнение: «Щенок уснул»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на

Фе вра		- с захлёстыванием голени назад. Дыхательное упражнение.		Велотренажёр Беговая дорожка Мини-степпер		высокой – низкой перекладине
	19	Ходьба: - с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; - широким шагом из обруча в обруч; - с высоким подниманием колен через набивные мячи. Бег: - на носках, - мелким и широким шагом. Прыжки: перепрыгивать на двух ногах набивные мячи. Дыхательное упражнение.	С фитболами	Батут Бегущий по волнам Балансир Гимнастический ролик Наклонная доска Брусья опорные Беговая дорожка Велотренажёр Силач Скамья под штангу кузнечик	«Ловишка» (на фитболах) Упражнение на расслабление на мяче.	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места
	20	Ходьба: - в колонне по одному; в полуприседе; - с высоким подниманием колен. Бег: - в колонне по одному: - с выбрасыванием прямых ног вперёд; - с преодолением препятствий - перепрыгивать «заборчики» высотой 20- 25 см. Дыхательные упражнения.		Гимнастическая стенка Степ-доска Мини-степпер Гимнастический ролик Наклонная доска Силач Скамья под штангу эспандер Беговая дорожка Велотренажёр Батут Кузнечик	«Совушка» Релаксационное упражнение: «Пчёлка мешает спать»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине
	21	Ходьба: - перекатом с пятки на носок;	ком здо	Батут Бегущий по волнам	«Догони свою пару»	Челночный бег, Наклон вперёд из

	- с поворотом-прыжком на 180° по сигналу. Бег: - в колонне по одному; - «змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения, широким прыжковым шагом; - приставным галопом с поворотом на 90° по сигналу. Дыхательное упражнение.		Подвесная лестница Гимнастический ролик Наклонная доска Опорные брусья Силад Скамья под штангу Велотренажёр Беговая дорожка Кузнечик	И/м-п: «Запомни и повтори»	положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места
22	Ходьба: - на носках; - перекатом с пятки на носок; - «змейкой». Бег: - лёгкий бег; - боковым галопом; - с захлестом голени. Прыжки: попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперёд.		Опорные брусья Лестница ловкости Мини-степпер Гимнастический ролик Наклонная доска Степ-доска Силад Скамья под штангу Кузнечик Батут Беговая дорожка Велотренажёр	«Удочка» И/м-п: «Пожалуйста»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине,
23	Ходьба: - на носках; - высоко поднимая колени, с хлопком над головой; - выпадами. Бег: - в колонне по одному;	С мячом	Батут Бегущий по волнам Подвесная лестница Гимнастический ролик Наклонная доска Гимнастический ролик Силад	«Хитрая лиса» И/м-п: «Запрещённое движение»	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой

Март		- с заданием – пролезть в обруч. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперёд; - мелкие прыжки; - длинные прыжки. Дыхательное упражнение.		Скамья под штангу Беговая дорожка Велотренажёр Подвесной		перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места
	24	Ходьба: - на носках; - скрестным шагом. Бег: в колонне с заданиями на сигнал: - упор присев - стойка на носках - поворот на 360° - смена направления бега Прыжки: через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.		Гимнастическая стенка Степ-доска Брусья опорные Гимнастический ролик Наклонная доска Силач Скамья под штангу Канат Беговая дорожка Велотренажёр Кузнечик Подвесной мяч	«Ловишка с ленточкой» И/м-п: «Разведчики»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине
	25	Ходьба: - на носках; - на пятках; - в полуприседе, приставным шагом. Бег: - в колонне с изменением темпа; - сменяя направляющего по сигналу; - поднимая прямые ноги в стороны, вперед и назад. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	Со степ-платформой	Батут Бегущий по волнам Гимнастический ролик Наклонная доска Брусья опорные Силач Скамья под штангу Канат Беговая дорожка Велотренажёр кузнечик	«Вороны - воробы» И/м-п: «Запретный номер»	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места

		Дыхательное упражнение.				
	26	Ходьба: - на носках; - на пятках; - выпадами, руки на поясе; Бег: - лёгкий; - с высоким подниманием колен; - «змейкой». Прыжки: - на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательное упражнение.		Гимнастическая стенка Степ-доска Брусья опорные Гимнастический ролик Наклонная доска Силач Скамья под штангу Канат Беговая дорожка Велотренажёр Подвесной мяч кузнечик	«Охотники и утки» И/м-п: «Кого назвали, тот ловит мяч»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине
	27	Ходьба: - на носках; - высоко поднимая колени, с хлопком над головой; - выпадами. Бег: - в колонне по одному; - с заданием – пролезть в обруч. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперёд; - мелкие прыжки; - длинные прыжки. Дыхательное упражнение.	С гантелями	Батут Бегущий по волнам Подвесная лестница Гимнастический ролик Силач Скамья под штангу Гимнастический ролик Наклонная доска Степ-доска Беговая дорожка Велотренажёр кузнечик	«Ловишка» (на фитболах) Упражнение на расслабление на мяче	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места
	28	Ходьба: - на носках; - с увеличением темпа;		Лестница ловкости Опорные брусья Мини-степпер	«Салют» И/м-п:	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя,

		- приставным шагом боком; - в приседе. Бег: - с захлестыванием голени; - семенящий; - широким шагом; Дыхательное упражнение.		Гимнастический ролик Наклонная доска Гимнастическая стенка Силач Скамья под штангу Беговая дорожка Велотренажёр Батут Подвесной мяч	«Кого не стало?»	Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой – низкой перекладине
Апрель	29	Ходьба: - высоко поднимая колено, руки в стороны; - на носках, руки вверх; - скрестным шагом; - выпадами вперед, приставляя ногу, на выпад хлопок перед собой. Бег: в колонне с заданием на сигнал: - поворот; - подпрыгивание вверх с хлопком; - смена направления бега. Дыхательное упражнение.	С фитболами	Батут Бегущий по волнам Гимнастический ролик Силач Скамья под штангу канат Брусья опорные Наклонная доска Кузнечик Беговая дорожка Велотренажёр	«Выше ноги от земли» И/м-п: «Запомни и повтори»	Челночный бег, Наклон вперед из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места
	30	Ходьба: - на носках; - скрестным шагом. Бег: в колонне с заданиями на сигнал: - упор присев - стойка на носках - поворот на 360° - смена направления бега		Гимнастическая стенка Брусья опорные Степ-доска Гимнастический ролик Наклонная доска Силач Скамья под штангу Беговая дорожка	«Космонавты» Релаксационное упражнение: (под музыку) «Парим в космосе»	Бег 30м, Наклон вперед из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места,

		Прыжки: через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.		Велотренажёр Гимнастический ролик Кузнечик Батут		Подтягивание на высокой – низкой перекладине
31	Ходьба: - с перекатом с пятки на носок; - выпадами; - спиной вперед - ходьба, в упоре лежа, боком приставным шагом. Бег: - в колонне с изменением темпа бега - поднимая прямые ноги в стороны, вперед и назад. Дыхательное упражнение.	С набивным мячом	Батут Бегущий по волнам Балансир Гимнастический ролик Наклонная доска Гимнастический ролик Силад Скамья под штангу Беговая дорожка Велотренажёр Подвесной мяч кузнечик	«Вышибалы» И/м-п: «Пожалуйста»	Челночный бег, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивание на высокой – низкой перекладине, Бег 300 м, Прыжок в длину с места	
32	Ходьба: - в колонне мяч перед грудью в согнутых руках; - на носках, мяч за головой - с высоким подниманием колена, мяч вперед, коснуться коленом мяча - ходьба в колонне с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Бег: - в колонне мяч перед грудью в согнутых руках; - боковой галоп, мяч вперед; -подскоки, мяч вверх;		Лестница ловкости Опорные брусья Мини-степпер Гимнастический ролик Наклонная доска Беговая дорожка Велотренажёр Силад Скамья под штангу Канат Кузнечик Батут	«Бездомный заяц» И/м-п: «Запрещённое движение»	Бег 30м, Наклон вперёд из положения сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Бег 300 м, Прыжок в длину с места, Подтягивание на высокой– низкой перекладине	

		- легкий бег, на сигнал - остановка, подбросить мяч, поймать двумя руками. Дыхательное упражнение.				
Май		Диагностика				