

		<p>вращающейся веревкой и т.п.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - с изменением направления и темпа движения, челночный бег; - подвижные игры «Великаны и карлики», «Самолеты», «Слушай сигнал», «Поезд», «Бездомный заяц», «Ручеек», «Третий лишний», «Караси и щука» и др. <p><i>1.3. Легкоатлетические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину и высоту с разбега; - бег на скорость (дистанция 10-20 м.); - непрерывный бег в течение 1,5-2 мин. в медленном и среднем темпе; - подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Волк во рву», «Кто быстрее добежит до флага», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку» и др. 	1
Октябрь	Общefизическая подготовка	<p><i>1.3. Легкоатлетические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину и высоту с разбега; - бег на скорость (дистанция 10-20 м.); - непрерывный бег в течение 1,5-2 мин. в медленном и среднем темпе; - подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Волк во рву», «Кто быстрее добежит до флага», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку» и др. <p><i>1.4. Упражнения в ползании, лазании:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подражательные движения в лазании (машина, котенок и пр.); 	4
			4

		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по двум переставляемым предметам; - подвижные игры «Гуси-лебеди», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «не замочи ног» и др. 	
Декабрь	Специальная физическая подготовка	<p><i>2.1. Упражнения для развития ловкости:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения); - стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков; - повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах; - прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; - подражательные движения в прыжках («воробышек», «белка», «ракета», «кенгуру», «космонавт», «заяц» и т.п.); - прыжок с высоты (стопка матов и т.д.) на точность приземления; - прыжки через скакалку: на одной, двух ногах, со сменой ног, руки скрестно и др.; - подвижные игры «Совушка», «Вьюны», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Удочка», «Парашютисты» и др. 	3

		<p><i>2.2. Упражнения для развития гибкости:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений; - раздражательные движения («стрела», «корзинка», «колечко», «верблюд», «бабочка», «улитка», «складка» и др.); - у стенки: подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад; - шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу. 	3
		<p><i>2.3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук; - поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - раздражательные движения («стульчик», «лебедь», «самолет», «уголок», «змея» и др.); - лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук; - лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.) 	3

		<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами; - подражательные движения в ползании («обезьянка», «паучок», «крокодил» и т.п.); - приседания: ноги врозь и вместе; - прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа; - запрыгивание на повышенную опору (стопку матов и т.п.); - подвижные игры: «Кто лучше прыгнет», «Зайцы и волк» и др. 	
Январь	Спортивно-техническая подготовка	<p><i>3.1. Акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - группировка сидя, лежа, стоя; - перекаты в группировке и, прогнувшись вперед, назад, в стороны; «бревнышко»; - кувырок вперед и назад в группировке; - стойка на лопатках; - мост из положения лежа на спине и наклоном назад; - равновесие на одной ноге («ласточка»); - стойки: на голове и руках, на руках; - переворот боком. Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» - сед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках. <p><i>3.2 Упражнения на батуте:</i></p>	<p>6</p> <p>1</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок); - подражательные упражнения в прыжках («кенгуру», «ракета», «космонавт», «маугли», «зайчик» и т.п.); - «качи» - прыжки вверх (ноги вместе – прямые), руки на поясе; с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени и встать; - прыжок «группировка» с раскрытием; - прыжок «ноги врозь – согнувшись»; - прыжок с ноги на колени ; - прыжок с колен на ноги; - прыжки со следующим соскоком с поворотом в мягкую зону приземления. 	
Февраль	Спортивно-техническая подготовка	<p><i>3.2 Упражнения на батуте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок); - подражательные упражнения в прыжках («кенгуру», «ракета», «космонавт», «маугли», «зайчик» и т.п.); - «качи» - прыжки вверх (ноги вместе – прямые), руки на поясе; с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени и встать; - прыжок «группировка» с раскрытием; - прыжок «ноги врозь – согнувшись»; - прыжок с ноги на колени ; - прыжок с колен на ноги; 	6

	<p>Хореографическая подготовка</p>	<p>- прыжки со следующим соскоком с поворотом в мягкую зону приземления.</p> <p><i>4.1. Танцевальные движения</i></p> <p>- ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, с хлопками и т.д.;</p> <p>- подражательные движения в ходьбе и беге («пингвин», «мышка», «цыпленок», «лиса», «собачка» и т.п.);</p> <p>- танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.;</p> <p>- пружинные и волнообразные движения;</p> <p>- элементы народных и современных танцев.</p>	<p>2</p>
<p>Март</p>	<p>Хореографическая подготовка</p>	<p><i>4.1. Танцевальные движения</i></p> <p>- ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, с хлопками и т.д.;</p> <p>- подражательные движения в ходьбе и беге («пингвин», «мышка», «цыпленок», «лиса», «собачка» и т.п.);</p> <p>- танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.;</p> <p>- пружинные и волнообразные движения;</p> <p>- элементы народных и современных танцев.</p> <p><i>4.2. Музыкальные игры:</i></p> <p>- «Запомни мелодию», «Круг и кружочки», «Змейка», «Птицы и клетка» и др.</p>	<p>2</p>

- звукоподражание («Веселая пчелка», «Гудок парохода», «Плаксы», «Часики» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие, прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); - вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;
- вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по -турецки;
- имитация движений дровосеков, бурлаков («ха-аа», «ф-у-у-у, «уууухнем» и др.);
- произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием;
- поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-ммм», слогами «ба-бо-бу»;
- при закрытой правой, затем левой ноздре протяжно протянуть звук «г-ммм»;
- энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ),

		<p>«т-д» (укрепление мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и гортани).</p> <p><i>6.4. Упражнения на голосование музыки и движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пропевание движения – воспроизведение звуками ритма и характера движений; - хороводные игры; - ритмические движения; свободный танец; - прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет. <p><i>6.5. Упражнения на принятие и сохранение позы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация поз животных («Сова в дупле», «Лев перед прыжком» и др.); - изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (мячик, стол, чашка и др.), геометрических фигур (прямая линия, треугольник, трапеция, круг и др.); - имитация поз в непривычных ситуациях (кошка на люстре, сапог в кастрюле и пр.); - воспроизведение выразительных поз: напряженная и расслабленная позы; - игры: «Внимание! Фотографирую!», «Замри!», «Стоп, кадр!» - имитация фотографических изображений («Прыгун в полете», «Тяжелоатлет в рывке»). 	<p>3</p> <p>1</p>
Май	Упражнения	6.7. Упражнения на принятие и сохранение позы:	2

	<p>Повторение.</p> <p>Подведение итогов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - имитация поз животных («Сова в дупле», «Лев перед прыжком» и др.); - изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (мячик, стол, чашка и др.), геометрических фигур (прямая линия, треугольник, трапеция, круг и др.); - имитация поз в непривычных ситуациях (кошка на люстре, сапог в кастрюле и пр.); - воспроизведение выразительных поз: напряженная и расслабленная позы; - игры: «Внимание! Фотографирую!», «Замри!», «Стоп, кадр!» - имитация фотографических изображений («Прыгун в полете», «Тяжелоатлет в рывке»). <p>Повторение всего изученного.</p>	<p>4</p>
--	--	---	-----------------