

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом «МБДОУ № 13»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

«УТВЕРЖЕНО»

Заведующим «МБДОУ № 13»
Яковлевой Е.В.
Приказ №131 от 31.08.2023.

Календарный учебный график дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Джампинг для дошкольников»

Месяц	Тема	Задачи	Количество часов
Сентябрь	Общефизическая подготовка	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -общее понятие о строе; -построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию; -равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание; - подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др. <p><i>Ходьба, бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -сохраняя осанку, с заданиями :руки в сторону, на пояс, за спину и пр; -подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, утенок, птица, волк, косичка, ножницы и т.п.); -чередование и разновидности этих видов (на носках, широкий шаг, галоп и т.д.); -групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и т.п.; -с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.); -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>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 style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">1</p>
Октябрь	Общефизическая подготовка	<p><i>Легкоатлетические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки в длину и высоту с разбега; -бег на скорость (дистанция 10-20 м.); 	<p style="text-align: center;">4</p>

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.

Упражнения для развития гибкости:

-общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;
-подражательные 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.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

-напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
-поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
-подражательные 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.)
-сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами;
-подражательные движения в ползании («обезьянка», «паучок», «крокодил» и

3

3

		<p>т.п.);</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>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>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 раскрыванием; -прыжок «ноги врозь – согнувшись»; -прыжок с ноги на колени; -прыжок с колен на ноги; -прыжки со следующим соскоком с поворотом в мягкую зону приземления. 	<p>6</p> <p>1</p>
Февраль	Спортивно-техническая подготовка	<p><i>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 раскрыванием; 	6

	Хореографическая подготовка	<p>-прыжок «ноги врозь – согнувшись»; -прыжок с ноги на колени; -прыжок с колен на ноги; -прыжки со следующим соскоком с поворотом в мягкую зону приземления.</p> <p><i>Танцевальные движения</i> -ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, схлопками и т.д.; -подражательные движения в ходьбе и беге («пингвин», «мышка», «цыпленок», «лиса», «собачка» и т.п.); -танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.; -пружинные и волнообразные движения; -элементы народных и современных танцев.</p>	2
Март	<p>Хореографическая подготовка</p> <p>Упражнения</p>	<p><i>Танцевальные движения</i> -ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, схлопками и т.д.; -подражательные движения в ходьбе и беге («пингвин», «мышка», «цыпленок», «лиса», «собачка» и т.п.); -танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.; -пружинные и волнообразные движения; - элементы народных и современных танцев.</p> <p><i>Музыкальные игры:</i> -«Запомни мелодию», «Круг и кружочки», «Змейка», «Птицы и клетка» и др.</p> <p><i>Упражнения на расслабление и вытяжение:</i> -потягивания в положении лежа, сидя, стоя; -последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.</p> <p><i>Упражнения для развития мелких мышц руки:</i> -рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; -опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами; -движение кистями по воображаемому препятствию, предмету; -показ движений и форм живых и неживых предметов;</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p>

		-гимнастика для пальцев («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).	
Апрель	Упражнения	<p><i>Упражнения для развития мелких мышц руки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; -опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами; -движение кистями по воображаемому препятствию, предмету; -показ движений и форм живых и неживых предметов; -гимнастика для пальцев («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.). <p><i>Дыхательные и звуковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -имитация через дыхание легкого ветерка, надувания шарика, пылесоса и др.; -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), «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 	<p>1</p> <p>3</p>

		<p>языка и гортани).</p> <p><i>Упражнения на голосование музыки и движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -пропевание движения – воспроизведение звуками ритма их характера движений; -хороводные игры; -ритмические движения; -свободный танец; -прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет. <p><i>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 (прямоугольник, 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 style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">1</p>
<p>Май</p>	<p>Упражнения</p> <p>Повторение. Подведение итогов.</p>	<p><i>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 (прямоугольник, 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 style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">4</p>