ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»** |  | **«Утверждаю»** |
| на заседании |  | Директор МБОУДО «ДЮСШ» ЕР |
| тренерско-педагогического совета |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Климов |
| протокол № «5» |  | приказ № «30.1» |
| от «21» мая 2021 г. |  | от «26» мая 2021 г. |

**ДОПОЛНИТНЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ПО ГРЕКО – РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Срок реализации программы: до 3-х лет

Возраст обучающихся: 5-10 лет.

Автор:

Тренер-преподаватель

высшей категории

Чивчян Вардан Оганнесович

ст. Егорлыкская

2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА------------------------------------------------** 3 – 4 стр.

**1. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ СПОРТИВНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП----------------------------------------------------** 5 – 11 стр.

1.1**.** СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.1.1. Гимнастика и атлетическая подготовка

1.1.2. Легкая атлетика

1.1.3. Спортивные и подвижные игры

1.1.4. Контрольные нормативы

1.1.5. Психологическая подготовка

1.1.6. Восстановительные мероприятия

1.1.7. Врачебный и медицинский контроль

**2. МЕТОДЧЕСКАЯ ЧАСТЬ------------------------------------------------------**11-16 стр.

2.1Организационно-методические рекомендации

2.2. Формы и режим проведения тренировочных занятий

2.3. Особенности физического развития детей 7 -9 лет

2.4. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации учебно-тренировочного процесса

2.5. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой

2.6. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой

2.7. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях спортивными играми

**3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**------------------16 стр.

**4. ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ**

**ПРОГРАММЫ----------------------------------------------------------------------------**17 стр.

**5. ПРИЛОЖЕНИЯ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 18-46стр.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа для спортивно-оздоровительных групп составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 « Об

утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказом министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Постановлением от 18.09.2020г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уставом МБОУДО «ДЮСШ» ЕР.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам  контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования  должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики и т.д.).

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, упражнения на дыхание.

Актуальностьданной  модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в  дальнейшем тот вид спорта,  который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников **к здоровому образу жизни.**

**Цель программы:** увеличение двигательной активности детей младшего возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

-выявление задатков и способностей детей, определения вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Учебная работа в ДЮСШ строится на основание дан­ной программы и проводится круглый год (сентябрь-август) в режимах очного и дистанционного обучения. (приложение-1)

**Минимальный возраст, минимальное количество обучающихся в группах и сроки обучения**

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 10 лет, желающие заниматься в дальнейшем спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. Наполняемость групп до 15 человек. Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество занятий в неделю составляет 6 часов и 3-4 занятия.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемных нормативов по общефизической подготовке.

**1. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№**  п/п | **Разделы спортивной подготовки** | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап спортивно-оздоровительный |
| 1 год |
| 1 | Теория | 18 |
| 2 | ОФП: общая физическая подготовка | 85 |
| 3 | СФП: специальная физическая подготовка | 46 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка. |  |
| 5 | Психологическая подготовка | 6 |
| 6 | Учебные и тренировочные игры | 82 |
| 7 | Доля работы в зоне соревновательной интенсивности |  |
| 8 | Контрольные нормативы | 11 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 24 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 |
| 11 | **ИТОГО** | 276 |

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы.

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по ОФП.

**1.1.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Учебный план определяет последовательность освоения содержания

Программы по спортивно-оздоровительной подготовке, включает в себя теоретическую практическую подготовку.(приложение-2)

**-Теоретическая подготовка**:

*- История физической культуры.*

Физическая культура и [спорт](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) в России.

Понятие о физической культуре.

Значение занятий физической культурой.

Распорядок дня и двигательный режим.

Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

- *Гигиена, врачебный контроль, травматизм.*

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Основные причины травматизма.

Признаки заболевания.

Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Самоконтроль, техника безопасности.

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

-*Техника безопасности.*

Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; инструктаж по технике безопасности использования гимнастических снарядов; правила и нормы поведения в спортивном зале. Понятия об умениях и навыках человека в выполнений отдельных движений. История возникновения и зарождения гимнастики. Координация и гибкость как основная составляющая часть гимнастики. Скорость быстрота движений. Спортивная терминология (название гимнастических снарядов, предметов и упражнений). Нормы личной гигиены, элементы режима питания, режима дня и личной гигиены.

**Практическая подготовка**

Гимнастика и атлетическая подготовка

Легкая атлетика

Спортивные и подвижные игры

Контрольные нормативы

Психологическая подготовка

Восстановительные мероприятия

Врачебный и медицинский контроль.

**1.1.1 Гимнастика и атлетическая подготовка**

Задачи:

* Укрепление здоровья занимающихся.
* Развитие координационных способностей и гибкости.
* Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.
* Обучение основным положениям и движением рук и ног туловища, выработка правильной осанки.
* Воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

**Теоретическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; инструктаж по технике безопасности использования гимнастических снарядов; правила и нормы поведения в спортивном зале. Понятия об умениях и навыках человека в выполнений отдельных движений. История возникновения и зарождения гимнастики. Координация и гибкость как основная составляющая часть гимнастики. Скорость быстрота движений. Спортивная терминология (название гимнастических снарядов, предметов и упражнений). Нормы личной гигиены, элементы режима питания, режима дня и личной гигиены.

**Практическая подготовка**

**(общая физическая подготовка)**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Из колоны по одному в колонну по два.

Смыкание строя и размыкание.

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

*Упражнения на развитие двигательных качеств (гибкость, координация движения, упражнения скоростно - силовой направленности, скоростной выносливости).*

• упражнения для мышц шеи: наклоны, круговые вращения и повороты го­ловы в различных направлениях;

• упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;

• упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения; под­нимание прямых ног и туловища из положения, лежа на спине;

• упражнения для ног: различные маховые движения ногами, при­седания на обеих и на одной ноге, выпады.

***Общеразвивающие упражнения с предметами*** *(гимнастическая палка, обруч, мяч, скакалка).*

* упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении (со скакалкой, гимнастической палкой);

упражнения для ног со скакалкой (различные перешагивания и приседания)

*Упражнения с элементами акробатики*

* кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития скоростно – силовых качеств*

* рывки и ускорения по сигналу (звуковому и зрительному) из различных стартовых положений (низкий, высокий старт) на дистанциях: 3х10 м (челночный бег), 20м, 30 м
* выполнение отдельных элементов гимнастики с максимальной скоростью: кувырок вперед или серия кувырков за указанный период времени
* поднимание туловища с удержанием ног за указанный промежуток времени - количество раз. Указать исходное положение.
* прыжки через гимнастическую скамейку за указанный промежуток времени - количество раз.
* прыжки на скакалке или через обруч за указанный промежуток времени - количество раз.

*Упражнения для развития гибкости*

* наклон туловища вперед из положения, сидя ноги врозь (не более 30 см или наклон вниз из положения, стоя на гимнастической скамейке).
* «мост» из положения, лежа или со страховкой преподавателя из положения стоя.
* Углы на гимнастической лестнице – количество раз.

*Упражнения для развития координационных движений*

* Упражнения в равновесии на одной ноге с удержанием положения или позы на носке от четырех до восьми счетов (свободная нога по заданию тренера: вперед, в сторону назад)
* Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (прыжки; перемещения приставным шагом, правым, левом боком, обычным шагом, спиной вперед, расхождения в занимающихся в парах).
* Упражнение с малым гимнастическим мячом (удар мяча в пол – поворот на 360 градусов, ловля; бросок мяча вверх – кувырок или перекат через плечо-ловля, в положении стоя, за определенный промежуток времени).

**Техническая подготовка**

*Упражнения с элементами акробатики*

* перекаты на спине: вперед, назад, вправо, влево
* стойка на лопатках из различных исходных положений со страховкой или без страховки тренера
* кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад
* стойка на руках со страховкой тренера
* перевод боком справой и левой руки (колесо)

*Упражнения на снарядах*

* упражнения на гимнастической скамейке (подтягивание туловища)
* опорный прыжок через гимнастического козла высота 80 см. способом согнув ноги или ноги врозь (со страховкой тренера)
* прыжок с места после выполнения подскоков с пола, с гимнастического мостика
* вис на руках на гимнастической стенке (упражнение на расслабление и повышение тонуса мышц)
* лазание по гимнастической лестнице с различной скоростью, на руках вверх вниз с подстраховкой
* прыжки с отталкиванием от гимнастического мостика сериями от 8 до 10 повторов вверх, вперед.

*Упражнения с предметами*

* вращение обруча на правой, левой, двух руках, на талии
* прыжки через обруч, скакалку на скорость
* упражнение в парах с малыми набивными мячами (1 кг.): из положения, сидя ноги врозь, различные перекаты мяча по полу одной – двумя руками; передачи.
* различные общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища прыжки, перешагивания, повороты.

**Игры с элементами гимнастики**

* эстафеты с использованием гимнастических элементов (кувырков назад вперед, подтягивания туловища по гимнастической скамейке перемещения по гимнастической лестнице, прыжки с одной- двух ног, перекаты, «Мост» и т.д.)
* эстафеты с использованием гимнастических предметов (гимнастической палкой, скакалкой, мячом, обручем)
* игры на основе гимнастики: «Смена мест», «Обруч на себя», «Дружные тройки», «Удержи обруч», «Кувырки в паре с партнером», «Скакалка- подсекалка», «Выведение из равновесия», «Музыкальные салки», «Перетягивание каната», «Найди партнера».

**1.1.2 Легкая атлетика**

Задачи:

* Укрепление здоровья занимающихся (опорно-двигательной, сердечно – сосудистой системы)
* Повышение уровня разносторонней физической подготовленности
* Развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц
* Ознакомление и обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжкам и метанию
* Ознакомление с основными понятиями, видами легкой атлетики
* Развитие всех видов внимания, памяти, и т.д.
* Формирование настойчивости, целеустремленности

**Теоретическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Режим питания, режим дня, личная гигиена. Основные понятия легкой атлетики. Понятия травма, предупреждение травм. Элементы самомассажа.

**Практическая подготовка**

* Ходьба обычная и с различными положениями рук.
* С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
* Высокий старт.
* Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.
* Кросс 300м , медленный бег , финиширование.
* Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.
* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
* Прыжок в высоту способом « перешагиванием».
* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
* Метание малого мяча с разбега.
* Преодоление полосы препятствий.

**1.1.3 Спортивные и подвижные игры**

Задачи:

* Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию и формированию организма.
* Ознакомление с элементами спортивных игр.
* Отследить динамику физического развития и физической подготовленности функционального состояния организма.
* Формирование у детей лидерских, организаторских способностей, а так же социально одобряемых морально-волевых качеств.
* Прививать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Теоретическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; противопожарная безопасность; правила пользования электрическими приборами; антитеррористическая безопасность; правила поведения в общественных местах, в спортивном зале; профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Термины, связанные с различными перестроениями; название простых общеобразовательных учреждений.

**Практическая подготовка**

Задачи: развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Совершенствование движения и навыков игры.

« У ребят порядок строгий»

« Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему».

 «Не оставайся на полу».

«Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой».

«Веревочка под ногами».

«Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание каната».

«Бег командами».

«Встречная эстафета».

«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

*Игровая подготовка*

Регби, футбол, меткие и ловкие, проведи мяч, сбей кеглю, баскетбол**,** самый меткий, попади в мяч, снайперы и др.

**1.1.4. Контрольные нормативы**

Важнейшей функцией управления тренировочного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

**Нормативные требования по физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Результаты |
| Мальчики |
| 1. | Бег 20м с высокого старта (с) | 4,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 145 |
| 3. | Бег 500 м (с) | Без у/времени |
| 4. | Метание мяча в цель с 3м из 3 попыток  (кол-во попаданий) | 3 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 15- 20 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) | 10 |
| 7. | Челночные бег 3по 10 м (с) | 11,5 |

**1.1.5. Психологическая подготовка**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование лич­ности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тре­неру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полно­ценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

* привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование установки на тренировочную деятельность;
* формирование волевых качеств детей;
* совершенствование эмоциональных свойств личности;
* развитие коммуникативных свойств личности;
* развитие и совершенствование интеллекта детей.

**1.1.6. Восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

*Педагогические средства восстановления:*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

*Дыхательная гимнастика*

1. «Часики». « Встаньте, слегка расставив ноги и опустив руки. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносите «тик - так» (10 -12 раз).
2. «Насос». «Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох. Руки скользят, при этом громко произносите «Ссссс!». Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука» (6 -8 раз).
3. «Регулировщик». « Встаньте, ноги – на ширину плеч. Одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменяйте положение с удлиненным вдох и произнесением звука «р-р-р-р-р». (5-6 раз).

Упражнения для восстановления «Упритесь руками о пол, землю. Закройте глаза, голову держите произвольно. Вам хорошо. Вы спокойны. Видите с закрытыми глазами зелено – желтую листву. Отдыхайте, отдыхайте. Отдыхайте, отдыхайте. Откройте глаза. Встаньте. Пусть хорошей настроение будет у вас целый день».

**1.1.7. Врачебный и медицинский контроль**

Врачебный или медицинский контроль за занимающимся общефизической подготовкой в спортивно-оздоровительных группах, осуществляется медсестрой школы не реже трех раз за учебный год. В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) обучающихся тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Особенности методики,** применяемой при обучению ОФП по данной программе:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

**2.1.Организационно-методические рекомендации**

       Занятия по программе ОФП рассчитаны на 1 год работы с детьми. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется решением педагогического совета школы и оформляется приказом директора.

       Режим работы в неделю составляет 6 часа, наполняемость учебных групп до 15 человек. Возраст начала занятий в группах СО-1-го года обучения – 6-8 лет.

Этап (период) подготовки, продолжительность этапа, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в спортивно-оздоровительную группу представлены в таблице 1.

Таблица -1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст  обучающихся | Максимальная нагрузка (количество часов в неделю) | Наполняемость групп | Годовая нагрузка (в часах) |
| Спортивно-оздоровительный | 7-10 лет | 6 | до 15 | 276 |

Этапы (периоды) подготовки, продолжительность этапа, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество.

**2.2.Формы и режим проведения тренировочных занятий**

Тренировочные занятия проводятся в виде *теоретических и практических* занятий подруководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое состав­ляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

***Теоретические занятия*** могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия).

Основной формой являются - *практические занятия.* Практические занятия могут проводиться в *тренировочном, контрольном и соревновательном* видах, как индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

***Контрольные занятия*** обычно проводятся в конце эта­па подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по проводится сдача конт­рольных нормативов.

***Соревновательные занятия*** применяются для формирования у учащиеся соревновательного опыта.

Создание спортивно-оздоровительных групп для детей младшего школьного возраста одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Работа с детьми школьного возраста довольно специфична, поэтому для подготовки педагогов и потребовалось создание данной специальной программы с подробным описанием методических приемов и форм работы с детьми.

Основная цель программы: оздоровление, формирование потребности в здоровом образе жизни, создание предпосылок для повышения уровня подготовленности и функциональных возможностей в процессе обучения в спортивно – оздоровительных группах, а так же воспитание личности способной реализовать себя в современном обществе.

**Основной принцип** построения учебно-тренировочной работы с занимающимися универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

Достижения намеченной цели зависит от следующих данных: наличия материально-технической базы и высокого качества организации всего педагогического процесса.

Физическая, специальная и техническая подготовленность учащихся определяется с помощью контрольно – переводных нормативов, с анализом в конце года. Учащиеся спортивно – оздоровительной группы соответствующего года обучения, не выполняющие в конце учебного года контрольно – переводных требований не переводятся в группу следующего года обучения, при этом остаются в группе на повторный курс. Учащиеся, обучающиеся в спортивно – оздоровительных группах, при выполнении переводных нормативов, зачисляются, в группы начальной подготовки 1 года обучения ДЮСШ в избранном виде спорта.

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий для спортивно оздоровительных групп устанавливаются админи­страцией спортив­ной школы в зависимости от местных условий и расписания в общеобразовательных школах. Учебно-тренировочные занятия проводятся тренером - преподавателем в со­ответствии с планом учебно-спортивного и учебно-воспитательного процесса.

Спортивно – оздоровительная группа комплектуется из числа детей не имеющих медицинских противопоказаний. Основанием для зачисления учащегося в спортивную школу является заявление родителей и медицинская справка о состоянии здоровья.

Ha первом году обучения учащихся спортивно- оздоровительной группы через занятия решают задачи спортивно-оздоровительной направ­ленности. В процессе тренировок и игр, у занимающихся совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувст­во ответственности. Следует также учитывать, что занятия спортивными и подвижными играми бла­годатная почва для развития двигательных качеств. Эти спортивные игры развивают оперативное мышление (ведь надо быстро подумать и принять решение), а также все виды внимания. Нередко эти качества помо­гают в различных экстренных жизненных ситуациях.

Уровень физического развития и функциональных возможностей ор­ганизма определяется с помощью антропометрических измерений и функ­циональных проб в начале и в конце учебного года. В начале и в конце учебного года (сентябрь - август) прово­дится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого, родителям и медицинскому работнику даются рекомендации no оздоровлению детей.

В период летнего отдыха для учащиеся спортивно - оздоровительных групп предусмотрена ор­ганизация спортивно-оздоровительной работы, в которой запланированы учебно-тренировочные занятия и спортивно – массовые мероприятиями. Спортивная школа обеспечивает ин­вентарем, оборудованием, в пределах, предусмотренных Уставом учреждения дополнительного обра­зования (ДЮСШ) и выделяемых ассигнований на текущий учебный rод.

**2.3**. **Особенности физического развития детей 7 -10 лет**

Тренеру необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дети, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а так же имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связанно и нарушение речепроизношения. Улучшить физическое состояние в этом возрасте с помощью средств физической культуры возможно, используя различные методы обучения в процессе занятий, но при этом необходимо учитывать следующие возрастные особенности детей:

1. Скелет ребенка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и др., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форм ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки
2. В этом возрасте сила мышц – сгибателей больше силы мышц – разгибателей, поэтому так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц – разгибателей.
3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти.
4. Для высшей нервной деятельности ребенка характерны преобладание возбудительного процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которая особенно остро проявляется в трудный период адаптации к новым условиям. Игры, эстафеты, целенаправленные физические упражнения способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребенка, в основе которой лежит образование условных рефлексов
5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.
6. Артериальное давление у детей в связи с большей шириной сосудистого русла. Большей эластичностью сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. По мере тренировок реакция сердечно – сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономной.
7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребенка. При планировании занятий необходимо учитывать тот факт, что физическая нагрузка у большинства детей вызывает временное снижение секреции пищеварительных соков, восстанавливается она через 25 – 30 мин.
8. Полное удовлетворение энергических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.
9. Особое внимание в процессе занятий необходимо уделять совершенствованию анализаторов.

В связи с недостаточной устойчивостью к внешним воздействиям органов зрения, повторяющиеся неблагоприятное влияние факторов внешней среды, к которым глаз дошкольника весьма чувствителен, может привести к развитию дефектов зрения.

1. Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения и кончая сложно координированными движениями, таким как сохранение равновесия и др. Совершенствованию двигательного анализатора посвящена основная часть данной работы.
2. У детей этого возраста значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствует различные задания на тренировках. В нашей работе отдельные физические упражнения, подвижные игры имеют конкретную цель - формирование, развитие этих свойств в процессе двигательной деятельности.
3. В этом возрасте формируются, и активно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляется новые потребности и интересы.

Подобный анализ отличительных особенностей детей данного возраста сделан с целью максимального использования средств физической культуры для достижения максимального результата в физическом и психическом развитий занимающихся.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Морфофункциональные  показатели, физические качества | Возраст, лет | | |
| 7-8 | 9 | 10 |
| 1 | Рост |  |  |  |
| 2 | Мышечная масса |  |  |  |
| 3 | Быстрота |  | + | + |
| 4 | Скоростно – силовые качества |  |  | + |
| 5 | Сила |  |  |  |
| 6 | Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |
| 7 | Анаэробные возможности |  | + | + |
| 8 | Гибкость | + | + | + |
| 9 | Координационные способности |  | + | + |
| 10 | Равновесие | + | + | + |

**2.4. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации учебно-тренировочного процесса**

1. Спортивный зал или площадка с деревянным или резинобитумным покрытием с волейбольной разметкой.

2. Мячи:

детские волейбольные –15шт.

- набивные 1кг – 8шт.

- теннисные – 5шт.

- женские гандбольные – 8шт.

- мяч футбольный – 1шт.

3.Оборудование:

* + освещенность
  + шведские стенки – 8шт.
  + скамейки
  + легкоатлетические барьеры – 6шт.
  + козел – 1шт.
  + перекладина –1шт.

- гандбольные сетки –2шт.

* + разноцветная окраска зон
  + разметка
  + скакалки – 15шт.
  + стойки – 10 шт.
  + секундомер –2шт.
  + рулетка
  + свисток
  + судейские карточки
  + демонстрационная магнитная доска
  + мишени на щитах
  + спортивная форма (майки, шорты, наколенники, кроссовки, налокотники, напульсники, вратарский бандаж).

4. Преподаватели-тренеры, инструкторы-методисты.

**2.5.Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой**

1. По пути к месту занятий при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения.
2. Приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.
3. Вставать так, чтобы не мешать движениям стоящих рядом, не касаться соседей при выполнении маховых движений руками или ногами (а так же скакалкой, палкой и т.д.)
4. Делать сложные гимнастические упражнения (переворот боком, стойка на руках, «мост» и др.) только с разрешения преподавателя и при его страховке.
5. Не подходить близко к тем, кто упражняется с гантелями, обручем, гимнастической палкой или другими предметами.
6. Не прыгать с гимнастической стенки или высокой перекладины на пол
7. Упражнения в тренажерном зале выполнять только после показа их тренером.

**2.6.Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой**

1. По пути к месту занятий при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения
2. Приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей
3. Заниматься легко атлетикой только в места определенных тренером – преподавателем, в поле его зрения.
4. Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки, в соответствии с рекомендацией и заданием тренера – преподавателя
5. Помнить о возможности получения травмы на стадионе, поэтому нельзя:

6.Бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке

7.Бежать по дорожке, где сколько, грязно и можно упасть

8.Выполнять упражнения там, где есть возможность получить травму мячом (когда на поле играют в футбол или малый мяч)

9.Во время бега на короткие дистанции переходить на соседнюю беговую дорожку

10.Резко останавливаться после завершения бега

11.Садиться или ложиться срезу после завершения бега.

**2.7.Рекомендации по технике безопасности и профилактике**

**травматизма при занятиях спортивными играми**

1. Занятия по ручному мячу и спортивным играм проводятся на спортивных площадка и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (тренировочном костюме, майке, трусах, кедах, тапочках).
3. Занятия должны проходить под руководством тренера - преподавателя или инструктора­ по спорту.
4. Запрещается тренироваться с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены. При наличии очков, они должны быть закреплены резинкой, и иметь роговую оправу.
5. Ha занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
6. Тренировки должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия нa полу, натертом мастикой. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.
7. При проведении соревнований по гандболу, необходимо следить за дисциплиной нa трибунах (балконе).
8. Не допускать попадания посторонних предметов нa игровую площадку.
9. Все игроки должны соблюдать правила игры, неукоснительно исполнять требования судей на поле.

10.Тренерам команд необходимо требовать от своих подопечных уважительного отношения к соперникам, не допускать «грязных» приемов игры, неспортивного поведения.

11.Всем преподавателям команд требовать от организаторов соревнований присутствия

квалифицированного медицинского персонала.

**3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления тренировочного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

**Нормативные требования по физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Результаты |
| Мальчики |
| 1. | Бег 20м с высокого старта (с) | 4,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 145 |
| 3. | Бег 400 м (с) | Без у/времени |
| 4. | Метание мяча в цель с 3м из 3 попыток  (кол-во попаданий) | 3 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 15- 20 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) | 10 |
| 7. | Челночные бег 3по 10 м (с) | 11,5 |

1. **ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

**4.1. Список литературы**

1.Волейбол поурочная учебная программа для ДЮСШ.- М 1982, 1983, 1988.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

общеобразовательной школы, 1996 год.

3. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду», Л.В. Русскова. М. «Просвещение», 1986г.

4. Настольная книга директора школы, М., 000 «Издательство АСТ», 2002. Максинов Л.И., Шибанова Е.М.,

5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спор­тивных школ.

6. Психология физического воспитания и спорта, «Академия», 2000. Годунов Е.Н., Мартьянов Б.И.

7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ,

«Просвещение», 1986. Зверев С.М.

8. Подвижные игры, М, «Физкультура и спорт», 1974. Коротков И.М.,

9.Приказом министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

10. Постановлением от 18.09.2020г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Программа для групп оздоровительной направленности, М., 1994. Сотскова И.Г., Левочкина О.Е.,

12.Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) «Об образовании в Российской Федерации»,

23. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр.под ред. В.С. Топчияна.- М.: 1988, с.130.

**4.2. Список литературы для педагогов**

1. Психология и современный спорт. / Сост. А.В. Радионов, Н.А. Худаков М: Физкультура и спорт, 1982.

2. Руководство для врачей школ, М. «МЕДИЦИНА», 1983. Сердюковская Г.Н.

3. Сбор­ник материалов 1-ой Региональной научно-практической конференции, Рос­тов-на-Дону, 2001. Колесник В.И., Соловьева Н.И, Кожин В.И., Резванов А.А.,

4. Спортивные игры, М., Военное издательство, 1985. Марушак В.В.,

5. Учебный материал по волейболу: Учеб.- Метод. Указания. / Сост. В.М. Шулятьев.- Омск, 1991.

**4.3. Список детской литературы**

1. Футбол во дворе, М„ «Физкультура и спорт», 1983. Сучилин А.А.

2.Футбол - твоя игра, М., Просвещение, 1989, Андреев С.Н.,

3. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека N4: Физкультура и спорт 1987. Бойко В. В.

**5. ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП на время дистанционного обучения

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

* 1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
  2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
  3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: СОГ( 7-10 лет)

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -70 минут.

**ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ НА НЕДЕЛЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| Дни занятия | **Продолжительность -70 мин.** |
| Через день | **Подготовительная часть тренировки-8-10 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-10 раз.  **Основная часть тренировки- 52-55 мин**  **Подтягивания на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание на полу)**  1- под.-от 1-3(3-5) раз,  **2**- под. 2-3(5-8) раз,  **3**- под. 1-3(3-5)раз  **между подходами отдых от 1 до 2 мин.**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1-** под.-от 8-10(10-12) раз,  **2-** под. 10-12(12-15) раз,  **3-** под. 10-12(12-15)раз,  **4** под.8-10(10-12)раз. **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания или прыжки на скакалке**  **1**- под.-от 15-20 раз,  **2**- под. 15-20 раз,  **3**- под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 30-50 раз, **между подходами отдых до 1-1.5 мин.**  **Пресс**  **1**-под складывание 10-15раз,  **2**- под. складывание -10-15 раз.  **3**- под. планка от 30-50 сек. **между подходами отдых до 1-1.5 мин.**  **Заключительная часть тренировки -5 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | | | | | | |
| Дни | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | 5-я неделя | 6-я неделя |
| Понед  (совц, иоош21) | Подтягивание на пер,, приседания, скакалка пресс, | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс |
| Втор  (шсош10) | Подтягивание на пер,, приседания, скакалка пресс, | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс |
| среда (совц, иоош21) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс, | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. |
| Чет  (шсош10) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс, | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. |
| пят (совц, иоош21) | Подтягивание на пер,скакаалка,, приседания, пресс, | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс |
| Суб.  (шсош10) | Подтягивание на пер,скакаалка,, приседания, пресс, | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс |
| вос | отдых | отдых | отдых | отдых | отдых | отдых |

**ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Техника выполнения упражнение.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.

Подтягивание на перекладине выполняется подходами, через день, после 12.00 и не позднее 20.00, перед выполнением упражнения(подходов), необходимо выполнить общеразвивающие упражнения для всех групп мышц . Подтягиватся подходами, между ними отдых от 2 до 2,5мин. при необходимости подходы выполнить с прижка или помощью.

**Подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- очередовать через день**

таблица 1



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| подход 1 | 1-3 | 4-6 | 2-3 | 5-6 | 3-4 | 6-7 | 3-4 | 6-7 | 3-5 | 6-8 | 3-5 | 6-8 |
| подход 2 | 2-3 | 5-6 | 3-4 | 6-7 | 3-5 | 6-8 | 4-5 | 7-8 | 4-5 | 8-9 | 5-6 | 8-10 |
| подход 3 | 2-3 | 5-6 | 3-4 | 6-7 | 3-5 | 6-8 | 4-5 | 7-8 | 4-5 | 8-9 | 4-5 | 8-9 |
| подход 4 | 2-3 | 5-6 | 2-3 | 5-6 | 3-4 | 6-7 | 3-5 | 6-8 | 3-5 | 6-8 | 4-5 | 6-8 |
| Подход 5 | 1-2 | 3-5 | 1-3 | 4-5 | 2-3 | 5-6 | 3-5 | 6-8 | 3-5 | 6-8 | 3-5 | 6-8 |

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

Техника выполнения упражнение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения:

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.  
Стопы упираются в пол без опоры.

Воспитанник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется подходами, через день, после 12.00 и не позднее 20.00, перед выполнением упражнения(подходов), необходимо выполнить общеразвивающие упражнения для всех групп мышц . упражнения выполнить согласно таблицы, отдых между подходами от 2 до 2,5мин.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| подход 1 | 8-10 | 10-15 | 8-10 | 10-15 | 10-12 | 10-15 | 10-12 | 12-15 | 10-12 | 12-15 | 12-15 | 15-18 |
| подход 2 | 8-10 | 10-15 | 8-12 | 15-18 | 10-12 | 15-18 | 12-15 | 15-18 | 12-15 | 15-20 | 15-18 | 18-20 |
| подход 3 | 8-10 | 10-15 | 8-12 | 15-18 | 10-12 | 15-18 | 12-15 | 18-20 | 12-15 | 15-20 | 15-18 | 18-20 |
| подход 4 | 6-8 | 8-12 | 8-10 | 12-15 | 8-10 | 15-18 | 10-12 | 15-18 | 12-15 | 15-18 | 12-15 | 15-18 |
| Подход 5 | 6-8 | 8-12 | 6-8 | 12-15 | 8-10 | 15-18 | 10-12 | 15-18 | 12-15 | 15-18 | 12-15 | 15-18 |

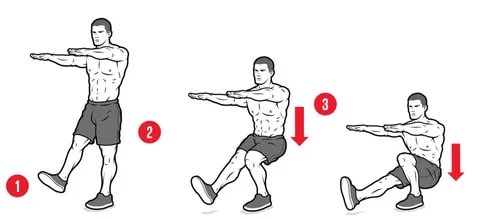
**ПРИСЕДАНИЯ**

Техника выполнения

Упражнения выполняется из исходного положения, при котором ноги находятся на ширине плеч, либо чуть шире, сгибая ноги в коленях и держа при этом спину прямо, присесть. Важно сохранять спину прямой, чтобы закрепить правильную технику выполнения упражнения и в будущем избежать травм. Руки во время выполнения можно выставлять вперед, либо убрать за голову.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| подход 1 | 10-15 | 15-20 | 10-15 | 15-20 | 10-15 | 15-20 | 12-15 | 15-20 | 15-18 | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| подход 2 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 3 на п.н.  3на л.н. | 5на л.н.  5 на п.н. | 3 на п.н.  3на л.н. | 5на л.н.  5 на п.н. | 3 на п.н.  3на л.н. | 15-20 | 5на л.н.  5 на п.н. | 5на л.н.  5 на п.н. |
| подход 3 | 10-15 | 15-20 | 15-20 | 5на л.н.  5 на п.н. | 10-15 | 15-20 | 3 на п.н.  3на л.н. | 3на л.н.  3 на п.н. | 3 на п.н.  3на л.н. | 6 на л.н.  6 на п.н. | 3 на п.н.  3на л.н. | 7на л.н.  7 на п.н. |
| подход 4 |  | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 20-25 | 12-15 | 15-20 | 3 на п.н.  3на л.н. | 5на л.н.  5 на п.н. | 15-20 | 5на л.н.  5 на п.н. |
| Подход 5 |  |  |  | 10-15 | 8-10 | 15-20 | 12-15 | 15-20 | 10-15 | 3 на п.н.  3на л.н. | 10-15 | 3 на п.н.  3на л.н. |

Приседания выполняется подходами, через день или каждый день, после 12.00 и не позднее 20.00, перед выполнением упражнения(подходов), необходимо выполнить общеразвивающие упражнения для всех групп мышц . упражнения выполнить согласно таблицы, отдых между подходами от 2 до 2,5мин.



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА**

(пресс выполняется подходами)

**Складка**

Техника выполнения складки на полу выглядит следующим образом:

Исходное положение лежа на спине, выпрямите ноги, прямые руки вытяните за голову. На выдохе одновременно поднимайте ноги вверх и скручивайте корпус, стараясь дотянуться ладонями до ступней. Задержитесь в точке максимального напряжения несколько секунд. На вдохе, аккуратно, без рывка опуститесь в исходное положение. На пол руки и ноги до конца не опускайте, спину держите скругленной а пресс напряженным. Повторите упражнение нужное количество раз.

**Планка**



Техника выполнения:

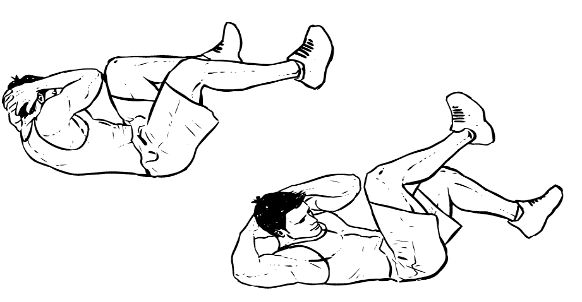
Примите положение упора на ладонях. Кисти поставьте точно под плечами. Все ваше тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). Отдельно уделите внимание положению плеч и шеи. Грудь не должна проседать между плечами. Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. Ноги выпрямлены в коленях, вы упираетесь на пальцы.



**Боковое скручивание**

**технику выполнения лежа на полу с согнутыми ногами:**

* Стартовое положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Руки расположены за головой, локти развернуты,
* Из стартового положения на выдохе выполните поднятие корпуса вверх и потянитесь правым локтем к левому коленному суставу. Поясницу от пола не отрываем.
* В конечной точке амплитуды движения задержитесь и напрягите максимально пресс на несколько секунд.
* На вдохе вернитесь в стартовое положение и переходите к следующему повторению. На этот раз поворот корпуса и локтя делается в противоположном направлении. Не торопитесь, скручивайтесь плавно и постепенно.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| 1 подход (складывание)кол.раз | 10-12 | 12-15 | 12-15 | 15-18 | 12-15 | 15-18 | 15-18 | 18-20 | 18-20 | 20-25 | 18-20 | 20-25 |
| 2 подход (планка) сек. | до20с | до25с | до25с | до30с | до25с | до 30с | до30с | до35с | до35с | до40с | до 35с | до45с |
| 3 подход (боковое скручивание) кол.раз | 5л.5п. | 7л.7п. | 6л.6п. | 8л.8п. | 6л.6п. | 8л.8п. | 7л.7п. | 9л.9п. | 7л.7п. | 10л.10п. | 8л.8п. | 10л.10п. |
| Пресс –выполнить каждый день, конце тренировки. После первого подхода отдых 2 мин, после каждого очередного подхода сократить время отдыха на 5-10 сек | | | | | | | | | | | | |

**ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ**

Исходное положение для прыжков

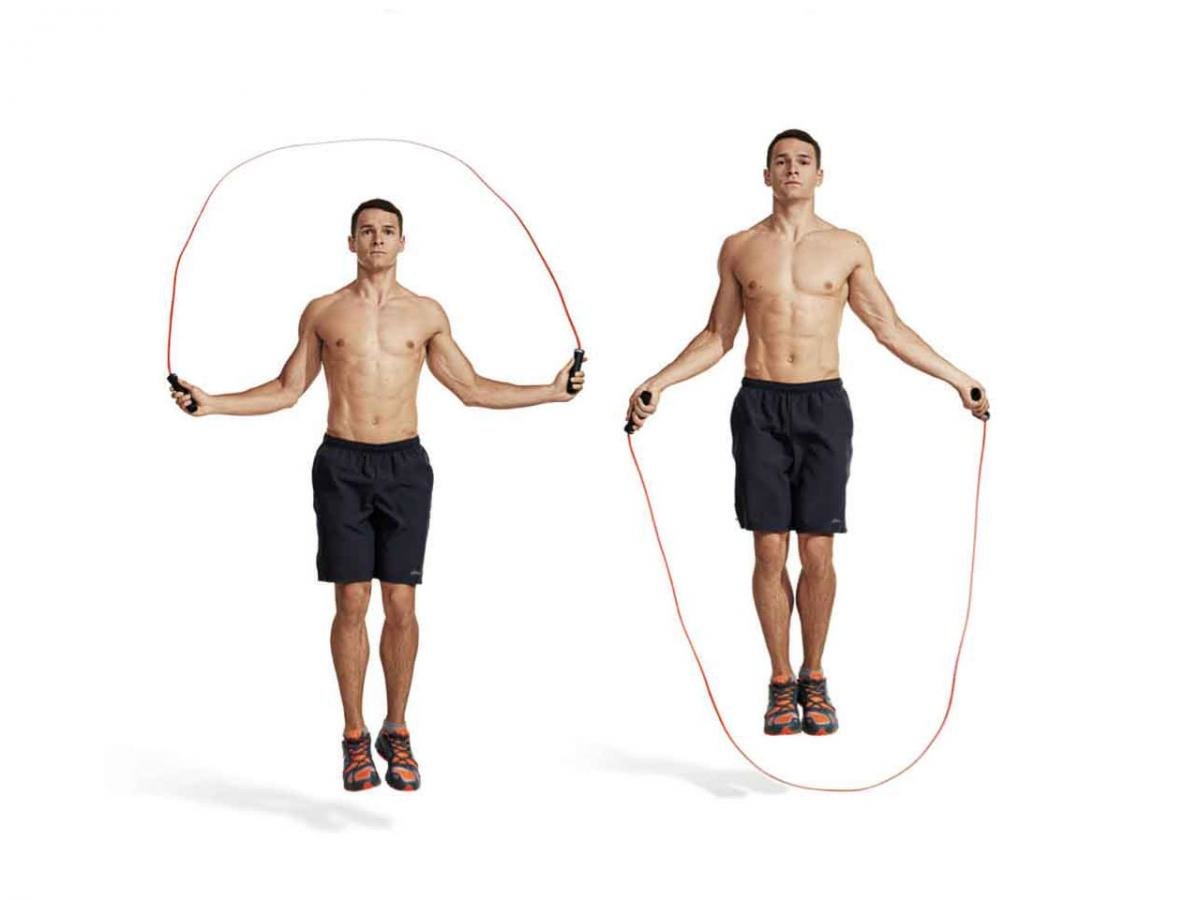
1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку

Вращение скакалки

Описывайте небольшие круги руками: в движении участвуют как кисти, так и руки. Частой ошибкой новичков является то, что они вращают скакалки только кистями и разводят руки слишком далеко от туловища. Это вызывает быстрое переутомление плечевых мышц из-за излишнего расхода энергии. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся.

Техника прыжка

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола (есть усложнённый вариант прыжков с акцентом на пятку — «боксёрская походка», но это упражнение для продвинутых прыгунов). Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. 



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| 1 подход (кол-во раз) | 30-50 | 40-60 | 30-50 | 50-60 | 30-50 | 50-60 | 40-50 | 60-70 | 50-60 | 70-80 | 60-70 | 80-100 |
| 2 подход (кол-во раз) | 30-50 | 40-60 | 40-50 | 50-60 | 40-50 | 50-60 | 50-60 | 60-70 | 50-60 | 70-80 | 60-70 | 80-100 |
| 3 подход (кол-во раз) | 30-50 | 40-60 | 40-50 | 40-60 | 40-50 | 40-60 | 40-50 | 50-60 | 40-50 | 60-70 | 60-70 | 70-80 |
| 4 подход (кол-во раз) |  | 40-60 | 30-50 | 40-60 | 30-50 | 40-60 | 40-50 | 50-60 | 40-50 | 50-60 | 50-60 | 60-70 |
| 5 подход( кол-во раз) |  |  |  | 40-60 | 30-50 | 40-60 | 30-50 | 40-60 | 40-50 | 50-60 | 50-60 | 50-60 |
| Отдых между подходами 1.5 -2 мин | | | | | | | | | | | | |

Приложение -2

***тематическое планирование***

**Сентябрь.**

1 зан.

– Основы знаний. История физической культуры. Развитие физической культуры в России.

Знакомство с техникой безопасности на занятиях  физической культуры.

**Легкая атлетика**: ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе.

**Гимнастика и атлетическая подготовка**: ходьба по ограниченной плоскости.

**Спортивные и подвижные игры**: игра с мячом, «Перестрелка».

2зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка**: Строевые упражнения. Перестроения в шеренгу и колонну по одному. Ходьба с заданиями, упражнения в равновесии.

**Спортивные и подвижные игры**: отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок и ловля  мяча.«Ловушки с мячом».

**Легкая атлетика**: бег в медленном темпе 300 метров. ОРУ с мячом.

3зан.

– **Гигиена и врачебный контроль**: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма.

**Гимнастика и атлетическая подготовка**: строевые приемы на месте, перестроения в шеренгу и колонну по одному. ОРУ.

**Легкая атлетика:** Метание малого мяча в даль. Знакомство с техникой метания.

**Спортивные и подвижные игры: игра** с прыжками «Зайцы в огороде».

4 зан.

– **Легкая атлетика:** ОРУ, ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Совершенствование техники метания малого мяча в даль.

**Гимнастика и атлетическая подготовка**: прыжки через короткую скакалку (обучение).

**Спортивные и подвижные игры** : игра с мячом.

5 зан.

История физической культуры. Физическая культура и [спорт](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

– **Легкая атлетика:** ОРУ в ходьбе и на месте, повороты на месте и в движении.

Тест на выносливость: бег на длинную дистанцию.

Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике.

6 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка**: строевые упражнения, повороты на месте направо, налево, кругом.

ОРУ без предметов. Прыжки через короткую скакалку (совершенствование).

**Легкая атлетика:** прыжки в длину с места. Ознакомление с техникой прыжка.

**Спортивные и подвижные игры** : игра со скакалкой «Рыболов».

7 зан.

– **Легкая атлетика**: Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с малым мячом.

знакомство с техникой метания малого мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

**Спортивные и подвижные игры: игра** с прыжками «Волк во рву».

8 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания. ОРУ без предметов. Прыжки через длинную скакалку (Ознакомление).

**Легкая атлетика**: тест бег на короткую дистанцию 30 метров.

**Спортивные и подвижные игры: игра** на развитие логического мышления «Запрещенное движение», «Что изменилось».

9 зан.

– **Легкая атлетика** : ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячом.

Тест: прыжок в длину с места.

**Спортивные и подвижные игры: ш**кола мяча: бросок мяча в корзину различными способами, эстафеты  с мячом.

10зан.

- Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

11 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте. ОРУ со скакалкой, совершенствование техники прыжков через длинную скакалку.

**Легкая атлетика:** совершенствование техники метания малого мяча в даль (межличностные соревнования).

**Спортивные и подвижные игры: игра** с бегом «Третий лишний».

12 зан.

– Закрепление знаний, полученных на занятиях. Совершенствование двигательных умений и навыков в играх- эстафетах с мячом, со скакалкой.

13 зан.

– Спортивный досуг. Повышение мотивации  детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры. Повышение уровня двигательной подготовленности и укрепление здоровья детей.

**Октябрь.**

1зан.

**Гигиена и врачебный контроль**: гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба, бег, упражнение в ходьбе и беге. ОРУ на месте. Закрепление  прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.

**Спортивные и подвижные игры:**  игры по желанию детей.

2 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:**  Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок,  прыжки через вращающийся обруч.

Игра на внимание «Кто первый построится?».

**Легкая атлетика**. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем.

**Спортивные и подвижные игры: игра** с лазанием «[Перелет](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) птиц» (ознакомление).

3 зан.

– **Легкая атлетика**: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом), ОРУ с мячом.  Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.

**Спортивные и подвижные игры**: игра с прыжками: «Зайцы в огороде».

4 зан.

–  **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. ОРУ  без предмета. Висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

**Легкая атлетика**: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег  2 мин., прыжки – многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление).

**Спортивные и подвижные игры**: игра с бегом «День и ночь».Ознакомление с игрой в шашки.

5 зан.

– **Легкая атлетика**: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). ОРУ на месте. Прыжки в длину с разбега. Развивать координацию движения. Школа мяча. Закрепление навыка ведения мяча правой рукой, передачи его от груди. Броски мяча по корзине способом от груди. Передача мяча в движении.

**Спортивные и подвижные игры:** «[Перелет](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание, игра в шашки.

6 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. ОРУ. Прыжки через короткую скакалку.

**Легкая атлетика:** ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением.

**Спортивные и подвижные игры:** «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей. Игра в шашки. Обучение тактики ведения игры.

7 зан.

-  **Легкая атлетика:** ходьба с различным положением рук. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ на месте. Метание в даль медбола способом из-за головы. Развивать силу, выносливость.

Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки.

**Спортивные и подвижные игры:** игра «Ловишка с мячом». Уметь убегать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде. Игра в шашки с партнером по команде.

8 зан.

- **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения.

**Легкая атлетика**: медленный тренировочный бег со сменой направляющего. Многоскоки. Развивать общую выносливость. Ходьба и бег с заданиями.

**Спортивные и подвижные игры:** Игра в шашки. Развитие интеллектуальных способностей.

9 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Учить детей двигаться синхронно, ритмично. Развивать у детей координационные способности, чувство ритма.

**Легкая атлетика**: метание медбола в цель. Развивать силу, глазомер.

**Спортивные и подвижные игры:** Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами. Игра с бегом и прыжками по желанию детей.

10 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения. Закрепление знаний перестроений из одной колонны в две методом разведения. ОРУ с медболами. Развитие силовой выносливости. Упражнения на равновесие.

**Легкая атлетика:** Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на левой  и правой ноге (чередование). Прыжки в глубину. Развивать координационные способности.

**Спортивные и подвижные игры:** игра в шашки. Обучение тактики ведения игры.

11 зан.

– Проведение шашечного турнира среди обучающихся. Выявление лидеров.

12 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка: с**троевые упражнения. Построение в несколько колонн. Выполнение ОРУ в 3-х колоннах. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Развивать координационные способности.

**Легкая атлетика**. Ходьба и бег с различным темпом. Уметь правильно координировать движение рук и ног.

Игры - эстафеты с различными мячами.

13 зан.

Техника безопасности: Понятия травма, предупреждение травм. Элементы самостраховки.

**Ноябрь.**

1 зан.

– Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма.

**Легкая атлетика:** Ходьба и бег с изменением темпа.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия.

**Спортивные и подвижные игры:** игра « Бездомный заяц».

2 зан.

– **Легкая атлетика**: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:**  ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Статическое напряжение.

**Спортивные и подвижные игры:** Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость. Игра «Мяч среднему»

3 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка: с**троевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом. ОРУ. Упражнения у гимнастической стенки. Лазание одноименным способом (обучение). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

**Легкая атлетика:** ходьба и бег со сменой направляющего. Прыжок в глубину (закрепление).

**Спортивные и подвижные игры:**  игра на внимание «Запрещенное движение».

4 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоходом. ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.

**Легкая атлетика:** ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – врассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия).

**Спортивные и подвижные игры:**  Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски , передачи, ловля различными способами). Подвижная игра с элементами [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let).

5 зан.

**Легкая атлетика:** Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски медбола от груди. Развивать силу.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ. Упражнения с медболом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Упражнение на равновесие (балансировка на медболе стоя руки в стороны). Закреплять разноименный способ лазания.

**Спортивные и подвижные игры:** игра «Не давай мяч водящему», «перетягивание каната».

6 зан.

**–  Легкая атлетика:** Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза  на голове. Развивать чувство равновесия.

**Спортивные и подвижные игры:** игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.

7 зан.

**– Легкая атлетика**: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ без предметов с элементами ритмической гимнастики. Развивать чувство ритма. Укреплять желание регулярно заниматься упражнениями.

**Спортивные и подвижные игры:** Школа мяча: закреплять передачи мяча с низу, с верху, от груди, как на месте, так и в движении. Развивать глазомер, координацию движения. Броски и ловля мяча. Профилактика травматизма.

8 зан.

– **Легкая атлетика**: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.

**Спортивные и подвижные игры:** игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.

9 зан.

– **Легкая атлетика:** ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Учить детей рациональному дыханию.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Размыкание, смыкание в строю приставными шагами на один шаг(два, ит.д.). Повороты на право, налево прыжками на месте. ОРУ с обручем. Прыжки во вращающийся обруч, укрепление мышц живота с помощью обруча. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности.

**Спортивные и подвижные игры:** Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать у детей соревновательный дух. Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде. Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».

10 зан.

– **Легкая атлетика**: Ходьба и бег с поворотами на 180 и 360 градусов. Развивать вестибулярный аппарат. Прыжки с заданиями: в правую и левую стороны, через невысокие предметы.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Уметь переносить свое тело через скамейку. Укреплять мышцы  плечевого пояса. Подъем корпуса в сед из положения лежа. Укреплять мышцы живота.

**Спортивные и подвижные игры:** игра «[Перелет](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) птиц». Закреплять навыки в лазании по гимнастической  лестнице.

11 зан.

**– Легкая атлетика:** ходьбы, бег. ОРУ. Прыжки с продвижением вперед через небольшие предметы.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Прыжки через вращающийся обруч, вращение  обруча вокруг пояса. Укреплять мышцы живота. Силовая подготовка. Сгибание рук в упоре лежа на скамейке. Акробатические упражнения. Перекаты в правую и левую стороны.

**Спортивные и подвижные игры:** игры – эстафеты с ведением  и броском мяча в корзину.

12 зан.

– Участие в соревнованиях «Веселые старты».

13 зан.

– Спортивный досуг с элементами «Школы мяча»

**Декабрь.**

1 зан.

– **Легкая атлетика**: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. Уметь  быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы.

Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой,  как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Признаки заболевания. Основные причины травматизма.

**Спортивные и подвижные игры:** игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч – среднему».

2 зан.

Ходьба и бег с заданиями.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ходьба и бег с заданиями. ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса.

Спортивная игра: освоение элементов [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Уметь передавать и принимать мяч сверху.

**Спортивные и подвижные игры:** игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».

3 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:**  Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание. ОРУ с малым мячом. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться  по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Уметь удерживать собственный вес, сохранять равновесие.

**Спортивные и подвижные игры:** игра «Два мороза», «Третий – лишний», «Запретное движение».

4 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:**  построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. ОРУ с медболом. Развивать силовые способности. Укреплять мышцы живота и плечевого пояса. Уметь удерживать равновесие, стоя на медболе. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения.

**Спортивные и подвижные игры:** освоение элементов [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях. Игра «Перебрось мяч через сетку».

5 зан

– **Легкая атлетика**: Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ. Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Воспитывать внимательное отношение друг к другу. Уметь действовать слаженно. Упражнение на равновесие «Цапля» на медболе. Силовая подготовка. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга.

**Спортивные и подвижные игры:** игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».

6 зан.

–  **Гимнастика и атлетическая подготовка:** строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах.

**Спортивные и подвижные игры:** Освоение элементов [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами ( лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком).

Подвижная игра: « Попади в мяч».

7 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка**: ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

**Спортивные и подвижные игры:** Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

8 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге). ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения для развития гибкости туловища, упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.

**Спортивные и подвижные игры:** Освоение элементов [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Ловля и передача в парах, тройках.- с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.

9 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ. Ходьбе, беге, с высоким подниманием бедра, прыгать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера, поднимать руки в разных направлениях. Поочередно выбрасывать ноги вперед, в сторону, назад на прыжке (подскоках), приставной шаг с приседаниями. Выполнять варианты ритмической гимнастики.

**Спортивные и подвижные игры:** « Два мороза».

10 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Комплекс вольных упражнений №1.(Ознакомление, разучивание). Укрепление правильной осанки.

**Спортивные и подвижные игры:** Освоение элементов [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Правила игры. Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Подвижная игра: « Попади в корзину».

11 зан.

– **Легкая атлетика**. Ходьба на носках, на пятках, перекатом. ОРУ на растяжку.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Комплекс вольных упражнений №1.

( разучивание). Развивать координацию движения.

**Спортивные и подвижные игры:** « Салки».

12 зан.

– **Легкая атлетика**: ОРУ без предметов. Прыжки в длину и высоту.

**Спортивные и подвижные игры: совершенствования пройденного материала по боскетболу.**

13 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ без предметов. Комплексная тренировка.

**Спортивные и подвижные игры: игра « Я самый быстрый»**

Январь.

1 зан.

- Правила техники безопасности в зимних условиях.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет.

**Спортивные и подвижные игры:** «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

2 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке: Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке. Удерживание «угла» в висе.

**Спортивные и подвижные игры:** « Попади в корзину», « Не давай мяч водящему».

3 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа. ОРУ с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой,  с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание и опускание  прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе.

**Спортивные и подвижные игры:** « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».

4 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость. ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой ( левой) ноге, перекаты.

**Спортивные и подвижные игры:** «Пожарные на учении», « Мяч водящему».

5 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Бег с чередованием с ходьбой. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Школа мяча: броски, ловля различными способами.

**Спортивные и подвижные игры:** «Мяч через сетку», « Ловишки».

6 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка: Ходьба, бег, упражнение в ходьбе и беге.** ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром( высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.

**Спортивные и подвижные игры:** «[Перелет](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) птиц», « Не оставайся на полу».

7 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка**: Строевые упражнения. Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом.

**Легкая атлетика:** ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед,  Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.

**Спортивные и подвижные игры:** «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».

8 зан.

– **Легкая атлетика**:  Ходьба с различными заданиями. Чередование с ходьбой разными способами (крестообразно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед, другая сзади). Прыжки через различные предметы разными способами.

**Гимнастика и атлетическая подготовка**: **Ходьба, бег, упражнение в ходьбе и беге.** ОРУ. Уметь согласовывать движения в ходьбе, беге под счет, прыгать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера. Выполнение варианта ритмической гимнастики.

**Спортивные и подвижные игры:** «Удочка».

9 зан.

– **Легкая атлетика**: Ориентировка в пространстве. Расширение представлений о пространстве справа, слева, сверху, внизу, впереди. ОРУ с малыми мячами. Прыжки в длину с места.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Разучивание комплекса вольных упражнений №2.

**Спортивные и подвижные игры:** «Запретное движение».

10 зан.

– **Легкая атлетика**: ОРУ без предметов. Низкий, высокий старт.

**Спортивные и подвижные игры:** « Перестрелка»

11 зан.

– **Легкая атлетика**: ОРУ без предметов. Метание мяча в цель.

**Спортивные и подвижные игры:** Игровые задания: Кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку. Игры со снегом, «Кто быстрее до флажка».

12 зан.

– **Легкая атлетика**: ОРУ со снежками. Метание их в цель.

**Спортивные и подвижные игры:** Игровые задания: С небольшого разбега проскользить на двух ногах до полной остановки, Преодолеть за  6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

Игры: «Перестрелка», «Принеси флажок).

13 зан.

– **Легкая атлетика:** ОРУ со снежками. Метание их вдаль.

**Спортивные и подвижные игры:** Игровые задания: Пройти отрезок дистанции отмеченной флажками с максимальной скоростью. Подвижные игры: « Попади в обруч», « Брось до флажка.

Февраль.

1 зан.

- Признаки заболевания. Борьба с инфекцией.

**- Легкая атлетика:** ОРУ без предметов. Метание снежков в горизонтальную цель.

**Спортивные и подвижные игры:** Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».

2 зан.

–  **Легкая атлетика**: ОРУ с флажками. Метание снежков в вертикальную цель.

**Спортивные и подвижные игры:** Игровые задания: с небольшого разбега проскользить на двух ногах до полной остановки. Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

Подвижные игры: « Не задень воротца», « Кто дальше скатится».

3 зан.

– **Легкая атлетика:** ОРУ без предметов. Метание снежков разными способами.

**Спортивные и подвижные игры:** Подвижные игры: «Перестрелка», «Кто быстрее дойдет до флажка».

4 зан.

–  **Легкая атлетика:** ОРУ без предметов. Метание в цель, на дальность.

**Спортивные и подвижные игры:** Подвижные игры: Игры – эстафеты.

5 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:**  Строевые упражнения: Построение в одну, две колонны, шеренги. Размыкания и смыкания. Повороты на месте переступанием, прыжком. ОРУ. Разучивание КВУ №2

**Легкая атлетика:** Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см).

Многоскоки. Прохождение полосы препятствия.

**Спортивные и подвижные игры:** «Передал беги», «Защита крепости».

6 зан.

–– **Гимнастика и атлетическая подготовка:**    Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Разучивание КВУ №2.

**Легкая атлетика:** Спрыгивание  с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.

**Спортивные и подвижные игры:** « Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

7 зан.

-Требования по технике безопасности на занятиях.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:**    Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Разучивание КВУ №2.

**Легкая атлетика:** ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

**Спортивные и подвижные игры:** «Попади в обруч».

8 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте.

Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед.

**Спортивные и подвижные игры:** «Вызов по номерам».

9 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба гимнастическим шагом, ходьба  и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Совершенствование КВУ №1 и2.

**Спортивные и подвижные игры**: « Что изменилось».

10 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга врассыпную.  Совершенствование КВУ №1 и2.

**Спортивные и подвижные игры:** Элементы [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let),  «Мяч водящему».

11 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба, бег  с высоким подниманием бедра, с изменением направления, Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Совершенствование КВУ №1 и2.

**Спортивные и подвижные игры:** Элементы волейбола, «Мяч среднему».

12 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три. ОРУ  без предметов. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук  прямо, боком.

**Спортивные и подвижные игры:** Эстафеты с использованием упражнений на равновесие.

Март.

1 зан.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе.

**Спортивные и подвижные игры**: «Проползи не урони».

2 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками.

**Спортивные и подвижные игры:** Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении. «Ловишки с мячом», « Перебрось через сетку».

3 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами,  висы согнувшись, прогнувшись, «уголок».

**Спортивные и подвижные игры:** Элементы [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let), «Хитрая лиса».

4 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки . Повороты прыжком на месте налево, направо. ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами.

**Спортивные и подвижные игры:** «Охотники и зайцы».

5 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке , обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом.

**Спортивные и подвижные игры:** «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

6 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:**  Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи.

**Спортивные и подвижные игры:** «[Перелет](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) птиц», «Бездомный заяц».

7 зан.

– Легкая атлетика: ОРУ с малыми мячами. Прыжки с места.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:**  ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок».

**Спортивные и подвижные игры:** «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков».

8 зан.

– **Легкая атлетика:** Ходьба и бег со сменой направления и темпа.

ОРУ с малыми мячами.Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед,

**Гимнастика и атлетическая подготовка:**  Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Школа мяча: ведение мяча, броски, ловля разными способами.

**Спортивные и подвижные игры:** «Кто лучше прыгает», «Удочка».

9 зан

. –  **Легкая атлетика**: Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ с мячами. Прыжки с разбега способом «согнув ноги», метание теннисного мяча в даль.

Школа мяча: упражнения в парах, ловля и броски знакомыми способами.

**Спортивные и подвижные игры:** «Попади в корзину», « Перебрось через сетку».

10 зан.

– **Легкая атлетика:** Ориентировка в пространстве: повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Прыжки в глубину с высоты 40 см, метание теннисного мяча в цель. Прыжки через короткую скакалку.

**Спортивные и подвижные игры:** Элементы [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let), «Прыжок за прыжком».

11 зан.

– **Легкая атлетика:** ОРУ без предметов направленные на сохранение правильной осанки.

Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут. Метание медболов на дальность.

**Спортивные и подвижные игры:** «Сбей кеглю», «Брось до флажка».

12 зан

– **Легкая атлетика:** Ходьба с высоким подниманием бедра, бег с различными заданиями , со сменой направляющего. ОРУ с медболами.   Метание медбола в цель, прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед.

**Спортивные и подвижные игры:** «Попади в обруч», «Сбей кеглю».

13 зан

.– **Легкая атлетика:** Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча в даль, в цель. Многоскоки прохождение полосы препятствия.

**Подвижные игры:** «Попади в обруч», « Перестрелка».

14 зан.

Гигиена и врачебный контроль - рассказ. Техника безопасности в зимних условиях.

– Спортивный  досуг по  зимним видам [спорта](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) (санки, лыжи, клюшки, ледянки, снежки). Игры-эстафеты на знакомом материале.

Апрель.

1 зан.

- Техника безопасности на УТЗ

**Легкая атлетика:** ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль.

**Спортивные и подвижные игры:** Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.

2 зан.

– Гигиена и врачебный контроль.

**Легкая атлетика:**  Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную. ОРУ без предметов. бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину.

**Спортивные и подвижные игры:** Игры в колоннах: передал- садись, отбил –беги в конец колонны( отбил- прием мяча снизу двумя руками).

3 зан.

–  **Легкая атлетика:** Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль.

**Спортивные и подвижные игры:** элементы [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let): с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

4 зан

.– **Легкая атлетика.** Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.

**Спортивные и подвижные игры:** подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

5 зан.

– **Легкая атлетика:** Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание ленточки в вертикальную цель. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку.

**Спортивные и подвижные игры:** Подвижная игра «Вызов номеров».

6 зан.

– **Легкая атлетика:** ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест  на гибкость.

**Спортивные и подвижные игры**: элементы [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

7 зан.

– **Легкая атлетика:** ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль.

**Спортивные и подвижные игры:** «Космонавты», «Пожарные на учениях».

8 зан.

– **Легкая атлетика:** Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках.

**Спортивные и подвижные игры:** «Не оставайся на полу».

9 зан.

– **Гимнастика и атлетическая подготовка:** строевые упражнения. Построения в колонну, в шеренгу, перестроение в две колонны, в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Метание медбола на дальность 5-6 метров. Выполнение упражнений на  гимнастической стенке: «уголки», «звездочки».

**Спортивные и подвижные игры:** «сбей кеглю».

10 зан.

– **Легкая атлетика:** Бег с чередованием с ходьбой, ходьба с перекатом с пятки на носок. ОРУ с обручем. Прыжки с высоты 40см. Преодоление полосы препятствий. Элементы акробатических упражнений. Равновесие на правой и левой ноге.

**Спортивные и подвижные игры:** «Бездомный заяц», «Кто сделает меньше прыжков.

11 зан.

– **Легкая атлетика:** Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с продвижением вперед. Упражнения для укрепления мышц живота с помощью гимн. обруча.

**Спортивные и подвижные игры:** «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».

12 зан. –

**Спортивные и подвижные игры:** Линейные эстафеты с мячом.

13 зан.

– Спортивный досуг с элементами спортивных игр. Соревнование по пионерболу.

Май.

1 зан.

– **Легкая атлетика:** Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба по бревну с различными положениями рук.

**Спортивные и подвижные игры:** игра по желанию детей.

2 зан.

–- Техника безопасности на УТЗ

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой.

**Легкая атлетика:** прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.

**Спортивные и подвижные игры:** Элементы [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Упражнения в парах.

Подв. Игра: «Попади в корзину».

3 зан

. – **Легкая атлетика:** Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким   приземлением.

**Спортивные и подвижные игры:** упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

4 зан.

–  **Легкая атлетика:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль.

**Спортивные и подвижные игры:** элементы [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let), ведение мяча, бросок в корзину.

Подвижная игра «Лови мяч».

5 зан.

–  **Легкая атлетика:** ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки».

Прыжки в высоту с разбега. Бег 30м. с высокого старта.

**Спортивные и подвижные игры:** элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».Тестирование: прыжки в длину с места.

6 зан.

–  **Легкая атлетика**: ОРУ с обручем.: бег с высокого старта, стартовый разгон.

**Спортивные и подвижные игры.** Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы[баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Игра «Перебрось мяч».

7 зан.

– Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест.

Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше».

Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

8 зан.

– Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на  дальность.

Бег на короткие дистанции 30м. Тест.

Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

9 зан.

**–  Легкая атлетика:** Ориентировка в пространстве (справа, слева, вверх, вниз, друг за другом, через одного). ОРУ со скакалкой. Метание «летающей тарелки» в даль. Многоскоки на двух ногах.

**Спортивные и подвижные игры:** школа мяча: броски от груди, снизу, из-за головы, от плеча, забрасывание мяча в корзину. Игра «Метко в цель».

10 зан.

– **Легкая атлетика:** Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега.

**Спортивные и подвижные:** игры-эстафеты с мячом.

Тестирование: метание малого мяча вдаль.

11 зан.

**– Легкая атлетика**: Ходьба и бег с изменением направления,  в различном темпе. ОРУ с мячом. Прохождение полосы препятствий.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** работа на гимнастической лестнице. Висы, удерживание угла в висе, поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе.

**Спортивные и подвижные игры:** элементы [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) (передачи и подача мяча). Игра пионербол.

12 зан. –  **Легкая атлетика:** ОРУ с мячом. Метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели.

**Спортивные и подвижные игры:** по выбору детей.

13 зан. – Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Июль

1 зан.

Утренняя физическая зарядка, упр. на общую выносливость, спортивные и подвижные игры.

– **Легкая атлетика:** Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба по бревну с различными положениями рук.

**Спортивные и подвижные игры:** игра по желанию детей.

2 зан.

УФЗ, упр. на быстроту и общую выносливость, спортивные и подвижные игры.

– Техника безопасности на УТЗ

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой.

**Легкая атлетика:** прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.

**Спортивные и подвижные игры:** Элементы [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Упражнения в парах.

Подв. Игра: «Попади в корзину».

3 зан

УФЗ, упр. на силу и общую выносливость, спортивные и подвижные игры.

. – **Легкая атлетика:** Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким   приземлением.

**Спортивные и подвижные игры:** упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

4 зан.

УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры .

–  **Легкая атлетика:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль.

**Спортивные и подвижные игры:** элементы [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let), ведение мяча, бросок в корзину.

Подвижная игра «Лови мяч».

5 зан.

УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту, эстафеты, спортивные и подвижные игры на быстроту.

–  **Легкая атлетика:** ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки».

Прыжки в высоту с разбега. Бег 30м. с высокого старта.

**Спортивные и подвижные игры:** элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».Тестирование: прыжки в длину с места.

6 зан.

Водные процедуры, отдых

7 зан.

УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры.

– Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест.

Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше».

Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

**Август**

1 зан.

УФЗ, упр. на быстроту, силу и общую выносливость. Эстафеты, спортивные и подвижные игры. Велогонки.

– **Легкая атлетика:** Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Ходьба по бревну с различными положениями рук.

**Спортивные и подвижные игры:** игра по желанию детей.

2 зан.

УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры .

–- Техника безопасности на УТЗ

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой.

**Легкая атлетика:** прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.

**Спортивные и подвижные игры:** Элементы [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Упражнения в парах.

Игра: «Попади в корзину».

3 зан

УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры .

– **Легкая атлетика:** Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким   приземлением.

**Спортивные и подвижные игры:** упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

4 зан.

–  **Легкая атлетика:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль.

**Спортивные и подвижные игры:** элементы [баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let), ведение мяча, бросок в корзину.

Подвижная игра «Лови мяч».

5 зан.

Водные процедуры, отдых

6 зан.

УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры .

–  **Легкая атлетика**: ОРУ с обручем.: бег с высокого старта, стартовый разгон.

**Спортивные и подвижные игры.** Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы[баскетбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let). Игра «Перебрось мяч».

7 зан

УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры.

– Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест.

Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше».

Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

8 зан.

УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры.

– Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на  дальность.

Бег на короткие дистанции 30м. Тест.

Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

9 зан

УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры.

**–  Легкая атлетика:** Ориентировка в пространстве (справа, слева, вверх, вниз, друг за другом, через одного). ОРУ со скакалкой. Метание «летающей тарелки» в даль. Многоскоки на двух ногах.

**Спортивные и подвижные игры:** школа мяча: броски от груди, снизу, из-за головы, от плеча, забрасывание мяча в корзину. Игра «Метко в цель».

10 зан.

УФЗ, упр. на быстроту, силу и общую выносливость. Эстафеты, спортивные и подвижные игры. Велогонки.

– **Легкая атлетика:** Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега.

**Спортивные и подвижные:** игры-эстафеты с мячом.

Тестирование: метание малого мяча вдаль.

11 зан.

УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры.

**– Легкая атлетика**: Ходьба и бег с изменением направления,  в различном темпе. ОРУ с мячом. Прохождение полосы препятствий.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** работа на гимнастической лестнице. Висы, удерживание угла в висе, поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе.

**Спортивные и подвижные игры:** элементы [волейбола](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/05/02/programma-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-dlya-detey-6-7-let) (передачи и подача мяча). Игра пионербол.

12 зан.

УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры.

–  **Легкая атлетика:** ОРУ с мячом. Метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели.

**Спортивные и подвижные игры:** по выбору детей.

13 зан.

УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры.

– Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.