Солтүстік Қазақстан облысы Ғабит Мүсірепов атындағы аудан әкімдігінің

«Астана» бөбекжайы» коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

Коммунальное государственное казенное предприятие «Ясли-сад «Астана»

|  |  |
| --- | --- |
| **Келісілді:**  **«Астана» бөбекжай әдіскері**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Әйтен А.С.** | **Бекітемін:**  **«Астана» бөбекжай меңгерушісі**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Нукиева Л. С.** |

акимата района имени Габита Мусрепова Северо-Казахстанской области.

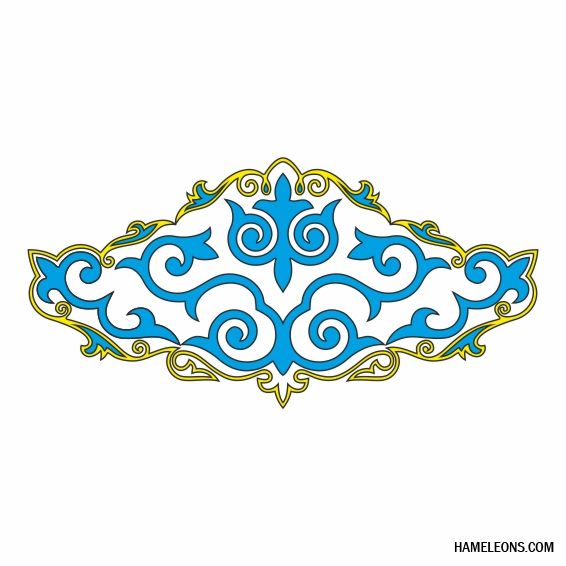
**2019-2020 оқу жылына дене шынықтыру пәнінен «Гимнастика» вариативтік бөлімінің жоспары .**

**Еркетай II кіші тобы**

**План вариативного компонента « Гимнастика»**

**по физической культуре на 2019-2020 учебный год.**

***II младшая группа «Еркетай».***



Инструктор ФИЗО : Абитай Б.М.

2019-2020 уч.год

Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған

"Гимнастика" вариативтік бөлімі

**Түсінік хат**

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту негізінде "Білім беру туралы" Мемлекеттік стандарты әзірленді, олардың бірі оқыту саласына негізделген "Денсаулық"саласы болып табылады. "Денсаулық" білім беру саласының мақсаты дені сау, дене бітімі дамыған баланы тәрбиелеу, оның өз денсаулығына саналы көзқарасын қалыптастыру болып табылады.

Гимнастиканың негізгі міндеттерінің бірі негізгі қозғалыстар арқылы қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, қозғалыс белсенділігінде физикалық қасиеттерін дамыту, спорттық жаттығуларды орындау.

Екінші кіші топқа арналған гимнастика қозғалыстарды дамытуға, қимыл-қозғалыс дағдыларын және физикалық қасиеттерін (ептілік, икемділік, күш, шыдамдылық) жетілдіруге бағытталған. Қозғалыс тәрбиеленушілерге қуаныш әкеледі және ақыл-ойдың жұмысқа қабілеттілігін арттырудың жақсы құралы бола алады. Акробатикалық жаттығулар барлық ағзалар мен жүйелердің, бірінші кезекте қозғалыс аппаратының жан-жақты дамуына ықпал етеді, бұлшық еттердің қозуын, екпінін, күшін, бұлшық ет тонусын және баланың жалпы төзімділігін арттырады. Сабақтар жеке ерекшеліктеріне сәйкес "Әрбір бала өзінің физикалық дамуында жасына қарамастан бағдарламадан – минимум, бағдарламаға дейін – максимум алға жылжиды" қағидасы бойынша құрылған. Бұл қағида Л. В. Выготскийдің, А. И. Леонтьевтің ой-пікірлері негізінде құрылған. Мұндай тәсіл балалардың өз нәтижелерін дербес жетілдіруге қызығушылығын тудырады.

**Мақсаты:** Балалардың қозғалыс қабілеттерін жан-жақты, толыққанды дамыту және денсаулығын нығайту үшін оңтайлы жағдай жасау. Екінші кіші топ балаларының қимыл белсенділігін дамыту үшін спорттық жаттығуларды таңдау.

**Міндеттері:**

1. Акробатикалық жаттығулар мен жаттығулар техникасының негіздерін үйрету;

2. Спорттық гимнастиканы одан әрі жетілдіру үшін қажетті икемділік пен дағдыларды қалыптастыру;

3. Физикалық қасиеттерді дамыту: жылдамдық, күш, икемділік, шыдамдылық, қимылдарды үйлестіру және шығармашылық қабілеттін арттыру

4. Балалардың қозғалыс белсенділігін жетілдіру және дұрыс мүсінді қалыптастыру.

5. Дене шынықтырумен айналысуға ұмтылатын дені сау, ерікті және тәртіпті балаларды тәрбиелеу;

**Оқытудың бірінші кезеңі** – жаңа қозғалысқа бастапқы үйрету. Осы кезеңде оқыту жаңа қозғалыс туралы жалпы түсінік құруға бағытталған. Қозғалыс туралы алдын ала түсінік алдағы қозғалыс іс-қимылдарының негізі болып табылады. Бұл жаңа қозғалыс бейнесін дәл және дәйекті жасауды талап етеді. Бала жаттығу туралы: формасы, бағыты, шешуші әрекеттері, жеке ережелері жайлы алғашқы мәліметтерді алады. Бұл ақпарат сипаттама түрінде болуы және техникалық әрекеттердің сандық мәндерімен толықтырылуы мүмкін.

**Оқытудың екінші кезеңі** – қозғалысты тереңдетіп үйрету. Бұл – оқытудың шешуші кезеңі. Ол жаңа қозғалыс техникасының негіздерін меңгеруге бағытталған. Мұнда педагогтың қызметі келесіден құралады:

1) қозғалыстың орындалу барысын тұрақты бақылау;

2) жаттығуды сөздік және өзге де белгілермен орындауды сүйемелдеу;

3) оңай орындау үшін тікелей көмек көрсету;

4) үйрету қауіпсіздігін қамтамасыз ету;

5)қозғалысты орындау барысында баланың әрекеттерін түзету арқылы қателерді түзету;

6) келесі тапсырмаларды жоспарлау.

**Оқытудың үшінші кезеңі** – қозғалысты пысықтау және жетілдіру. Бұл кезең техниканы тұрақтандыруға және үйретілген қозғалысты орындауды жетілдіруге бағытталған. Бұл жаттығудың тұтас және дербес, жекелей қайталануы нәтижесінде қол жеткізіледі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны, міндеттері** | **Сағат**  **саны** | **Өткізу күні** |
| 2  апта | **Тақырыбы:**Балаларды үйірменің жұмысымен таныстыру.  **Мақсаты:**  *1 Балаларды үйірменің жұмысымен таныстыру.*  *2.Балалармен сабақта қауіпсіздік ережелері бойынша нұсқаулық*  *3. Спорттық құрал-жабдықпен танысу*  **Күтілетін нәтиже:**  Спорттық қурал-жабдықтармен, үйірме жұмысымен танысу, жаттығулар жасай отырып, үйірмеде қалай жұмыс істеу керек, тізбекпен жүру және жүгіру дағдылары, кеңістікте бағдар ала білу**.** | 1 | 11.09.19ж |
| 4  апта | **Тақырыбы**: Түрлі қалыптан алға тоңқалаң асып аударылу.  **Мақсаты:**  1*. Топтастыруға дайындық жаттығуларын үйрету;*  *2. Отырып, арқамен жатып, жүресінен тізе бүгіп топтастырумен таныстыру;*  *3. Балаларды домалаумен таныстыру;*  *4. "Доппен Пингвин" ойыны.*  **Күтілетін нәтиже:**  Топтаумен алға тоңқалаң асып аударылуды орындайды, ойын ережелерін дұрыс сақтауды түсінеді, саппен жүру және жүгіру дағдыларын қолданады. | 1 | 25.09.19ж |
| 2  апта | **Тақырыбы**: Түрлі қалыптан алға тоңқалаң асып аударылуды пысықтау  **Мақсаты:**   1. *Алға тоңқалаң асып аударылуды зерделеуге әкелетін жаттығуларды орындау* 2. *Жауырынын тік ұстауды зерделеуге әкелетін жаттығуларды орындау* 3. *Икемділікті дамыту* 4. *«Шеңбер ішіне доп лақтыру» ойыны.*   **Күтілетін нәтиже:**  Түрлі қлыптан алға тоңқалаң асып аударылуды орындайды, қимыл-қозғалыс ойындарының жаттығуларға өту сәттерін түсінеді, икемділікті дамытуға арналған ойынды қолданады. | 1 | 9.10.19ж |
| 4  апта | **Тақырыбы**: Сатыдағы гимнастикалық жаттығулар  **Мақсаты**:   1. *Сатыдағы гимнастикалық жаттығуларды үйрену* 2. *Ырғақ сезімін дамытуға ықпалету* 3. *Жылдамдық сапасын дамыту* 4. *«Жүргізушіні тап» ойыны*   **Күтілетін нәтиже:**  Гимнастикалық сатыда жаттығуларды жасайды, ырғақтың даму қабілетін түсінеді. | 1 | 23.10.19ж |
| 2  апта | **Тақырыбы**: «Қарлығаш» акробатикалық жаттығуы  **Мақсаты:**   1. *Снаряд көмегімен жаттығуды үйрену* 2. *«Алға тоқалаң асып аударылу»жаттығуымен таныстыру.* 3. *Топтау түрін және домалап топтасуды қабылдауға үйрету.* 4. *«Қағып ал және лақтыр – құлауға жол берме» ойыны..*   **Күтілетін нәтиже:**  «Қарлығаш» акробатикалық жаттығуларын орындайды, топтау жаттығуларын және алға қарай домалауды орындауды түсінеді. | 1 | 6.11.19ж |
| 4  апта | **Тақырыбы:**Снаряд көмегімен «Қорапша» жаттығуы  **Мақсаты:**   1. *«Қарлығаш» жаттығуын қайталау.* 2. *«Қорапша» жаттығуын үйрен.* 3. *"Алға тоңқалаң асып аударылу" жаттығуын орындауға үйрету (сақтандырғышпен).* 4. *«Қармақ» ойыны*   **Күтілетін нәтиже:**  Снаряд көмегімен «Қорапша» жаттығуын орындайды. Алға қарай тоңқалай асып аударылу жаттығуының орындалуын түсінеді. | 1 | 20.11.19ж |
| 2  апта | **Тақырыбы:**Аралас жаттығулар  **Мақсаты:**   1. «Балық», «Бақа»жаттығуларын орындау 2. Ішпен жатып,кейіннен домалау күйінен "Қорапша" жаттығуын жетілдіру. 3. Алға тоңқалаң асып аударылуды жетілдіру. 4. «Өрт сөндірушілер үйренуде» ойыны   **Күтілетін нәтиже:**  Ішпен жатып,кейіннен домалау күйінен "Қорапша" жаттығуын жасайды, «Өрт сөндірушілер үйренуде» ойынының ережелерін түсінеді. | 1 | 4.12.19ж |
| 4  апта | **Тақырыбы**: "Алмұрт" жаттығуында асылып ілініп тұруды орындау техникасы  **Мақсаты:**   1. *Қолмен шеңберді ұстап тұрып ілініп тұру техникасын үйрену* 2. *«Балық», «Бақа» жаттығуларын бекіту,* 3. *«Шапшаң доп» ойыны*   **Күтілетін нәтиже:**  «Алмұрт» жаттығуын орындау техникасын орындайды, қолдарын шеңберде ұстап, асылып ілініп тұруды орындау техникасын түсінеді. | 1 | 18.12.19ж |
| 4  апта | **Тақырыбы**: «Қоңыздар» Арқан саты бойымен өрмелеу  **Мақсаты:**   1. *Қол және аяқты кезектестіре отырып, арқан сатысы мен өрмелеу техникасын жаттықтыру.* 2. *«Қоңыздар» жаттығуын пысықтау.* 3. *«Кім ептірек*» ойыны   **Күтілетін нәтиже:**  «Қоңыздар» Арқан саты бойымен өрмелейді, арқан сатысымен өрмелеу техникасын үйретуді түсінеді. | 1 | 15.01.20ж |
| 2  апта | **Тақырыбы**:«Балық» жаттығуында белтемірге тартылу  **Мақсаты:**   1. *Белтемірде тартылу техникасын, оңға және солға табанмен қозғалуын үйрету.* 2. *«Қоңыздар»жаттығуын пысықтау* 3. *«Шапшаң доп» ойыны*   **Күтілетін нәтиже:**  «Балық» жаттығуында белтемірге тартылуды орындайды, белтемірде тартылу, оңға және солға табанмен қозғалу техникасын түсінеді. | 1 | 29.01.20ж |
| 4  апта | **Тақырыбы**: Баспалдақпен өрмелеу  **Мақсаты:**   1. *Қолды бір кермеден екіншісіне ауыстыру техникасымен таныстыру.* 2. *«Балық» жаттығуын бекіту.* 3. *«Өз үйіңді тап» ойыны.*   **Күтілетін нәтиже:**  Баспалдақпен өрмелеуді орындайды,қолды бір кермеден екіншісіне ауыстыру техникасын түсінеді. | 1 | 12.02.20ж |
| 2  апта | **Тақырыбы:**Кермеде жүрелеп отыруды орындау техникасы  **Мақсаты:**   1. *Балалардың кермеге қолды дұрыс орнатуы және аяқтарын төменгі белдікке орнатуымен таныстыру.* 2. *Баспалдақпен өрмелеу жаттығуын пысықтау.*   **Күтілетін нәтиже:**  Кермеде жүрелеп отыруды орындау техникасын орындайды, баспалдақпен өрмелеу жаттығуын түсінеді. | 1 | 26.02.20ж |
| 4  апта | **Тақырыбы:**Ілініп тұру «Шырмауықтағы маймыл»  **Мақсаты:**   1. *Екі қолмен шығыршықты ұстап, денемен іліну жатттығуларын үйрету.* 2. *Белдікте жүресінен отыруды пысықтау.* 3. *«Құтқар» ойыны*   **Күтілетін нәтиже:**  «Маймыл шырмауықта» ілініп тұру жаттығуын орындайды, екі қолмен шығыршықты ұстап, денемен іліну жатттығуларын түсінеді. | 1 | 11.03.20ж |
| 4  апта | **Тақырыбы**:«Жартылай шатқа отырыс» жаттығулары  **Мақсаты:**  1.*«Жартылай шатқа отырыс» жаттығуымен таныстыру*  *2.*«*Шырмауықтағы маймыл» жаттығуын жетілдіру.*  *3. «Құстардың қайтуы» ойыны.*  **Күтілетін нәтиже:**  Арқаға жатқан қалыпта мостик орындайды,шырмауықтағы маймыл жаттығуының дұрыстығын түсінеді | 1 | 8.04.20ж |
| 2  апта | **Тақырыбы**: Арқаға жатқан қалыпта мостик  **Мақсаты:**   1. *«Мостик» жаттығуын үйрету.* 2. *Жартылай шатқа отыру жаттығуын пысықтау.* 3. *«Соқыртеке» ойыны*   **Күтілетін нәтиже:**  Арқаға жатқан қалыпта мостик жасайды, жартылай шатқа отыру жаттығуларын пысықтауды түсінеді. | 1 | 22.04.20ж |
| 4  апта | **Тақырыбы:** «Көбелек» жаттығуы  **Мақсаты:**   1. *Иыққа аяқты тартумен швед тосқауылында ілініп тұруды орындау техникасын үйрету.* 2. Мостик жаттығуын пысықтау.   **Күтілетін нәтиже**:  Көбелек жаттығуын жасайды, иыққа аяқты тартумен швед тосқауылында ілініп тұруды орындау техникасын түсінеді. | 1 | 6.05.20ж |
| 2  апта | **Тақырыбы:**Акробатикалық жаттығулар  **Мақсаты:**   1. *Акробатикалық жаттығуларды жетілдіру (қарлығаш, алға аунап домалау, мостик, қорапша ж/е т.б.).*   **Күтілетін нәтиже:**  Акробатикалық жаттығуларды орындайды, жаттығуды орындау техникасын, жүру және жүгіру дағдыларын түсінеді. | 1 | 20.05.20ж |
|  | **Тақырыбы**: Швед тосқауылында жаттығуар жасау.  **Мақсаты:**  *1. Швед тосқауылында орындалатын барлық жаттығуларды қорытындылау .(Маймыл, алмүрт, қоңыздар ж/е т.б.) «Соқыртеке» ойыны*  **Күтілетін нәтиже**:  Швед тосқауылындағы жаттығуларды орындайды, маймыл, қоңыздар жаттығуларын,1 саптан 2 сапқа өту дағдыларын түсінеді. | 1 | 27.05.20ж |

|  |
| --- |
| **Барлығы: 18 сағат** |

Вариативная часть «Гимнастика»

для детей дошкольного возраста.

**Пояснительная записка**

На основе дошкольного воспитания и обучении был разработан Государственный стандарт «Об образовании» основано на образовательных областях, одно из которых является область «Здоровья». Целью образовательной области «Здоровье» является воспитание здорового, физически развитого ребенка, формирование у него сознательного отношения к своему здоровью. Формирование двигательного опыта через основных движений, развитие физических качеств в двигательной активности, выполнение спортивных упражнений одно из которых является задачей гимнастики.

Гимнастика для второй младшей группы направлена на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

**Цель:**Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей. Подбор спортивных упражнений для развития двигательной активности детей 2 младшей группы.

**Задачи:**

1.Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;

2.Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;

3.Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений.

4.Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.

5.Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;

**Основные этапы обучения**

**Первый этап**обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

**Второй этап** обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.

2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.

3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.

4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6. Планирования последующих заданий.

**Третий этап** обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий , задачи** | **Дата проведения** |
| 2  неделя | **Тема:** Ознакомить детей с работой на кружке.  **Задачи:**  *1 Ознакомить детей с работой на кружке*  *2.инструктаж с детьми правилах безопасности на занятиях*  *3. знакомство со спортивным инвентарем*  **Ожидаемый результат:** знакомства со спортивным инвентарем, работой на кружке, как работать на кружке выполняя упражнения , навыки ходьбы и бега в колонне по одному, умение ориентироваться в пространстве. | 11.09.19г |
| 4  неделя | **Тема**: Кувырок вперед из разных положений.  **Задачи**  1*. Обучать подготовительным упражнениям к группировке;*  *2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;*  *3. Ознакомить детей с перекатами;*  *4. Игра «Пингвин с мячом».*  **Ожидаемый результат:**  Воспроизводят *в*ыполнение кувырка вперед в групировке, понимают правильное соблюдение правил игры , применяют навыки ходьбы и бег в колонне | 25.09.19 |
| 2  неделя | **Тема**: Закрепить выполнения кувырка вперед из разных положений  **Задачи:**   1. *Выполнять упражнения, подводящие к изучение кувырка вперед* 2. *Выполнять упражнения, подводящие к изучение стойки на лопатках* 3. *Развивать гибкость* 4. *Игра «мяч сквозь обруч».*   Ожидаемый результат:  Воспроизводят выполнение кувырка вперед из разных положений,понимают моменты переходы подвижных игр на упражнения, применяют игру на развитие гибкости. | 9.10.19 |
| 4  неделя | **Тема**: гимнастические упражнения на лестнице  **Задачи**:   1. *Разучить гимнастические упражнения на лестнице* 2. *Способствовать развитию чувства ритма* 3. *Развивать скоростные качества* 4. *Игра «Ищи ведущего»*   Ожидаемый рузультат:  Воспроизводят упражнения на гимнастической лестнице, понимают способность развития чувства ритма | 23.10.19 |
| 2  неделя | **Тема**: Акробатическое упражнение «Ласточка»  **Задачи**   1. *Разучить упражнение с помощью снаряда* 2. *Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»* 3. *Обучать принятию положения группировка и перекатам в группировке* 4. *Игра «Лови и бросай –упасть не давай».*   Ожидаемый результат:  Воспризводят акробатические упражнения Ласточка, понимают выполнения упражнения в группировки и перекаты вперед | 6.11.19 |
| 4  неделя | **Тема:** Упражнения «Коробочка» с помощью снаряда  **Задачи:**   1. *Повторить упражнение «Ласточка»* 2. *Разучить упражнение «Коробочка»* 3. *Обучать выполнению упражнения «кувырок вперед » (со страховкой )* 4. *Игра удочка*   Ожидаемый результат  Воспризводят упражнения коробочка с помощью снаряды  Понимают выполнения упражнения кувырок вперед. | 20.11.19 |
| 2  неделя | **Тема:** Комбинированное упражнение  **Задачи:**   1. Разучить упражнение «рыбка», «Лягушка» 2. Совершенствование упражнение «Коробочка» из положения , лежа на животе с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед 4. Игра «Пожарные на учении»   Ожидаемый результат:  Воспоизводят упражнения коробоча из положения лежа на животе с последующим перекатам, понимают правила игры пожарные на учении | 4.12.19 |
| 4  неделя | **Тема**: Технику выполнения вис в упражнение «Груша»  **Задачи:**   1. *Разучить технику выполнения вис держав руки в кольцах* 2. *Закрепить упражнение «Рыбка» «Лягушка»* 3. *Игра быстрый мячик*   Ожидаемый результат  Влспоизводят технику выполнения упражнения груша, понимают технику выполнения вис деожав руки в кольцах | 18.12.19 |
| 4  неделя | **Тема**: Лазания по веревочной лесенке «Жуки»  **Задачи:**   1. *Разучивание техники лазания по веревочной лестнице , согласовывая очередность рук и ног.* 2. *Закрепить упражнения «Жуки»* 3. *Игра «Кто ловчее*»   *Ожидаемый результат:*  *Воспризводят: лазание по веревочной лесенке Жуки, понимают разучивание техники лазания по веревочной лестнице* | 15.01.20 |
| 2  неделя | **Тема**: Вис на турнике в упражнении «Рыбка»  **Задачи:**   1. *Обучить техники вис на перекладине , движение ступнями вправо и влево.* 2. *Закрепить упражнения «Жуки»* 3. *Игра «Быстрый мячик»*   Ожидаемый результат:  Воспроизводят вис на турнике в упражнении Рыбка, понимают технику вис на перекладине движениями ступнями вправо влево | 29.01.20 |
| 4  неделя | **Тема**: Лазание по лестнице  **Задачи:**   1. *Ознакомить техники переставление рук из одной перекладины к другой* 2. *Закрепить упражнения «Рыбка»* 3. *Игра «Найди свой домик ».*   Ожидаемвй результат:  Воспроизводят лазание по лестнице, понимают технику переставление рук из одной перкладине к другой | 12.02.20 |
| 2  неделя | **Тема:** Техника выполнения приседание на перекладинах  **Задачи:**   1. *Ознакомить детей с правильной установке рук на перекладине и установке ног на нижней перекладине.* 2. *Закрепить упражнение лазание по лестнице*   Ожидаемый результат:  Воспоизводят технику выполнения преседание на перекладинах, понимают упражнения лазание на лестнице | 26.02.20 |
| 4  неделя | **Тема:** Вис «Обезьянка на лиане»  **Задачи:**   1. *Разучить упражнение вис тела держав двумя руками за кольца.* 2. *Закрепить приседание на перекладине* 3. *Игра «Выручай»*   Ожидаемый результат:  Воспроизводят вис обезьянка на лиане, понимают упражнения вис тела держав двумя руками за кольца | 11.03.20 |
| 4  неделя | **Тема**: Упражнения полушпагат  **Задачи:**  1.*Ознакомить упражнения«Полушпагаты»*  *2.Совершенствовать упражнение «Обезьянка на лиане»*  *3. Игра «Перелет птиц».*  *Ожидаемый рузьтата:*  *Воспроизводят упражнения полушпагат, понимают првильность упражнения обезьяна на лиане* | 8.04.20 |
| 2  неделя | **Тема**: мостик из положения лежа на спине  **Задачи:**   1. *Разучить упражнение «Мостик»* 2. *Закрепить упражнения полушпагат* 3. *Игра «Жмурки»*   Ожидаемый результат: Воспроизводят мостик из положения лежа на спине, понимают закрепление упражнения полушпагат | 22.04.20 |
| 4  неделя | **Тема:** Упражнения «Бабочка»  **Задачи:**   1. *Разучить технику выполнения виса на шведской с подтягиванием ног к плечам.* 2. *Закрепить упражнения мостик*   Ожидаемый результат:  Воспроизводят упражнения бабочка, понимаю технику выпрлнения виса на шведской стенке | 6.05.20 |
| 2  неделя | **Тема:** Акробатические упражнения  **Задачи:**   1. *Совершенствование акробатических упражнений (ласточка, кувырок вперед, мостик, коробочка итд)*   *Ожидаемый результата:*  *Воспоизводят акробатические упражнения, понимают технику выполнения упражнения, навыки ходьбы и бега* | 20.05.20 |
|  | **Тема**: Упражнения на шведской стенке  **Задачи:**   1. *Закрепить все упражнения выполняемые на шведской стенке(Обезьянка, груша, жуки итд* 2. *Игра «Жмурки»*   Ожидаемый результат: Воспизводят упражнения на шведской стенке, понимают упражнения обезьянка, жуки , навыки бега переходы из 1 колонны в 2 колонны. |  |