УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	*Наименование базовых тем*	*Год обучения*	
		1 год обучения (5-6 лет)	*2 год обучения (6-7 лет)*
1	Теоретические сведения	2	2
2	Общая физическая подготовка	7	12
4	Изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений общеразвивающей направленности с применением эффективного спортивного оборудования (координационных лестниц, скакалок, мячей), проведение подвижных игр	22	50
5	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом соревнований	
6	Контрольное тестирование	4	6
	ИТОГО:	35	70

Содержание учебного плана

Первый год обучения (5-6 лет)

Наименование базовых тем	*Общее количество часов*		*Форма аттестации/ контроля*
	Теория	*Практика*	
Теоретические сведения (2 часа)	2		беседа
Общая физическая подготовка (7 часов)	2	5	наблюдение
Изучение техники выполнения физических упражнений общеразвивающей направленности с применением эффективного спортивного оборудования (координационных лестниц, скакалок, мячей), проведение подвижных игр (22 часа)	4	18	наблюдение, соревнование
Контрольное тестирование (4 часа)		4	сдача контрольных нормативов
Итого:	**8**	**27**	**35 часов**

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения: правила и меры безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и проведения подвижных игр, игр-эстафет; гигиенические требования к обучающимся и их форме одежды; оборудование и инвентарь для занятий; краткий обзор развития спорта в России; план работы на год; календарный план проведения соревнований; показательное выступление детей, освоивших первую ступень обучения.

Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; корригирующие упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и формирование правильной осанки; ходьба, бег и прыжки в различной вариации; построения и перестроения разными способами; подвижные игры и игры-эстафеты.

Изучение техники выполнения физических упражнений общеразвивающей направленности с применением эффективного спортивного оборудования (координационных лестниц, скакалок, мячей):

Месяц	Упражнения	Игровые упражнения
Вторая половина сентября, октябрь	**Упражнения в ходьбе,** координационная лестница лежит на полу	**1. «Обычная ходьба»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **2. «Лошадка»** И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **3. «Зебра»** И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять

		упражнение до конца лестницы. **4. «Крабы»** И.п,- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **5. «Мышка»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты выполнения упражнений:** - упражнение № 1, 2, 5 выполняется с левой ноги - упражнение № 3, 4 выполняется левым боком **Усложнение упражнений с добавлением упражнений для рук** (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.)
Ноябрь	**Беговые упражнения,** координационная (скоростная) лестница лежит на полу	**1. «Обычный бег»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **2. «Лошадка быстрая» И.п.**- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **3. «Зебра быстрая»** И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **4. «Крабы быстрые»** И.п,- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки

		на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **«Мышка быстрая»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты выполнения упражнений:** - упражнение № 1, 2, 5 выполняется с левой ноги - упражнение № 3, 4 выполняется левым боком.
Декабрь	**Прыжки,** координационная (скоростная) лестница лежит на полу	**1. Зайчики»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лестницы. **2. «Лягушки маленькие»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **3. «Белочка»** И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** левым боком. **4. «Цапля»** И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** на левой ноге. **5. «Кенгуру»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы

		лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы. **6. «Лемур»** И.п. - стоя лицом к лестнице с правого бока, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой клетки, руки на поясе. Прыжок во вторую клетку лесенки со сменой ног. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** стоя лицом к лестнице с левого бока. **7. «Лань»** И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно. 1. Прыжок на правой ноге вперед, в первую клетку лестницы. 2. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую клетку лестницы. 3.Прыжок на левой ноге вперед, в третью клетку лестницы. 4. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** с левой ноги.
Январь	**Владение мячом** координационная (скоростная) лестница лежит на полу	**Бросок и ловля мяча:** **1. «Из рук в руки»** Дети стоят в парах напротив друг друга, между ними находится лестница. Выполнять броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы. **Вариант выполнения:** увеличение дистанции между детьми; использование мячей разного диаметра. **2. «Попади в цель»** Дети стоят в парах напротив друг друга, между ними находится лестница. Выполнять броски мяча в клетку лестницы так, чтоб мяч отскочив от пола, попал в руки партнера. **Вариант выполнения:** увеличение дистанции между детьми; использование мячей разного диаметра. **3. «Ходьба с мячом»** И.п. - стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. 1. Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать. 2. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 3. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу

		приставить к правой ноге). 4. Бросить мяч во вторую клетку лестницы и поймать. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** продвигаясь приставным шагом правым или левым боком вдоль лестницы; выполняя упражнение только правой (левой) рукой или попеременно правой и левой рукой.
Февраль	**Координация движений**	**Упражнение №1** И.п. - стоя, лицом к лестнице ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вправо за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой влево за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 3. Шаг левой ногой влево, поставить ногу в первую клетку лестницы. 4. Шаг правой ногой вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №2** И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы. 2.Шаг правой ногой в первую клетку лестницы (приставить к левой). 3. Шаг левой ногой за пределы лестницы, на уровне второй клетки. 4. Шаг правой ногой за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой). 5. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока с правой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №3** И.п. - стоя, лицом к лестнице ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг

		правой ногой в первую клетку лестницы. 2.Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (приставить к правой). 3.Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 4.Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (приставить к правой). 5.Шаг правой ногой за пределы лестницы, на уровне третьей клетки. 6. Шаг левой ногой за пределы лестницы, на уровне третьей клетки (приставить к правой). 7. Шаг левой ногой в третью клетку лестницы. 8. Шаг правой ногой в третью клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №4** И.п. - стоя, лицом к лестнице ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2.Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (приставить к правой). 3. Шаг правой ногой за пределы лестницы, между первой и второй клетками. 4. Шаг левой ногой за пределы лестницы (приставить к правой). 5. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. 6. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы (приставить к правой). 6. Шаг левой ногой за пределы лестницы, между второй и третьими клетками. 7. Шаг правой ногой за пределы лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока с правой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №5** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1.Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы. 3. Прыжок на

		двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 4.Прыжок на двух ногах влево, во вторую клетку лестницы. 5. Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне второй клетки. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока с правой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №6** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1.Прыжок на двух ногах вперёд в первую клетку лестницы. 2. Прыжок на двух ногах вперёд с разворотом на 90° во вторую клетку лестницы (стоит правым боком к началу лестницы). 3. Прыжок на двух ногах вперёд с разворотом на 90° в третью клетку лестницы (стоит лицом к началу лестницы). 4. Прыжок на двух ногах вперёд с разворотом на 90° в четвёртую клетку лестницы (стоит левым боком к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №7** И.п. - стоя, лицом к лестнице, левая нога между веревками лестницы, правая на уровне левой за пределами лестницы, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вперёд, правую ногу во вторую клетку лестницы, левую за пределами лестницы на уровне правой ноги. 2. Прыжок на двух ногах вперед, левую ногу в третью клетку лестницы, правую за пределами лестницы на уровне левой ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, правая нога между верёвками лестницы • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения,

		поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №8** И.п. - стоя, левым боком к лестнице, левая нога в первой клетке, правая перед лестницей, руки на пояс. 1. Прыжок на двух ногах вперёд с разворотом на 180°, левую ногу в первую клетку лестницы, правую во вторую клетку лестницы, (стоит правым боком к началу лестницы). 2. Прыжок на двух ногах вперед с разворотом на 180°, правую ногу во вторую клетку лестницы, левую в третью клетку лестницы, (стоит левым боком к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, правым боком к лестнице • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.).
Март	**Координация движений скакалка**	**Упражнение №1** И.п. – стоя, ноги вместе (узкая стойка), в правой руке – короткий шнур. Отвести руку в сторону и выполнять вращение шнура кистью руки вперёд. **Варианты:** • упражнение выполняется левой рукой • упражнение выполняется двумя руками одновременно **Упражнение №2** И.п. – стоя, ноги вместе, скакалка в руках, руки разведены в стороны на уровне пояса. Выполнять прокручивание скакалки двумя руками вперёд и одновременный перекат стоп с носка на пятку, пропуская скакалку под стопами. **Упражнение №3** И.п. – стоя, ноги вместе, скакалка в руках, руки разведены в стороны на уровне пояса. Выполнять поочерёдное перешагивание ногами через вращающуюся скакалку. **Варианты:** • прыжки с ноги на ногу (выполнять поочерёдное перепрыгивание правой и левой ногой через вращающуюся скакалку). **Упражнение №4** И.п. - стоя, ноги вместе, скакалка в руках, руки разведены в стороны на уровне пояса. Выполнять прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперед **Упражнение №5** Прыжки через длинную

		скакалку. Варианты: • пробегание под вращающейся скакалкой • прыжки через вращающуюся скакалку с места • подвижная игра «Часы пробили ровно…»
Апрель	**Координация движений Игры «Классики»**	**Общие правила игры в классики:** **Ошибкой считается** заступ ногой на любую часть лестницы, касание пола согнутой ногой (если прыгают на одной ноге), попадание биты на любую часть лестницы или не в тот класс. При любой ошибке право игры переходит следующему по очереди игроку. Для дошкольников в игре «классики» используется счет до 10 («скоростная лестница» до 10 клеток). **1. «Традиционные классики»** **Ход игры:** первый игрок прыгает по классикам вперёд и назад во все клетки лестницы. Первый раз он прыгает на двух ногах. Во второй раз – на правой ноге. В третий раз на левой ноге. В четвёртый раз он прыгает, меняя ноги. Игрок прыгает в такой последовательности до тех пор, пока не сделает ошибку: например, заступит на линию или прыгнет на двух ногах, когда надо на одной, или прыгнет не на той ноге. Если игрок допустил ошибку, тогда право хода переходит к следующему игроку. Другие игроки прыгают таким же образом. Когда снова подойдет очередь первого игрока, он начинает прыгать с того места, где сделал ошибку. Побеждает тот, кто первым пройдет всю последовательность прыжков. **Варианты:** считать шёпотом и вслух прыжки (прямой и обратный счёт). **2. Классики «10 и выход»** **Ход игры:** для этих классиков понадобится бита (пластиковая крышка, утяжелённая пластилином) — одна на каждого игрока. Первый игрок встает перед первой клеткой лестницы. Он кидает свою биту в эту клетку, потом прыгает в него на одной ноге, наклоняется, поднимает биту и прыгает вперёд до конца лестницы и обратно на одной ноге, наступая в каждую клетку лестницы. Потом он кидает биту на второй прямоугольник, прыгает в него, поднимает биту и прыгает вперед и назад.

		Он продолжает прыгать таким образом, пока не допустит ошибку: заступит на линию, прыгнет на двух ногах или не попадёт в нужную клетку лестницы битой. Таким же образом по очереди прыгают все игроки. Когда опять настаёт очередь первого игрока, он начинает с того места, где ошибся. Побеждает тот, кто первым закончит правильно выполнять все броски и прыжки. **Примечание:** в клетке «Дом» (первая клетка лестницы) можно поменять ногу. **3. Классики «Ножницы»** **Ход игры:** встать лицом к первой клетке лестницы и запрыгнуть в неё на двух ногах. Далее прыжком с поворотом на 45° способом ноги врозь надо прыгнуть и приземлиться правой ногой во вторую клетку, а левой в третью. Далее прыжком с поворотом на 45° способом ноги вместе приземлиться в четвёртую клетку лестницы. Таким образом прыжки выполнять до конца лестницы. **Вариант:** прыжок с поворотом выполнять так, чтобы левая нога была во второй клетке лестницы, а правая - в третьей
Май	**Обобщение, закрепление упражнений, игр**	**Мониторинг**

Второй год обучения (6-7 лет)

Наименование базовых тем	***Общее количество часов***		***Форма аттестации/ контроля***
	Теория	*Практика*	
Теоретические сведения (2 часа)	2		беседа
Общая физическая подготовка (12 часов)	3	9	наблюдение
Изучение техники выполнения физических упражнений общеразвивающей направленности с применением эффективного спортивного оборудования (координационных лестниц, скакалок, мячей), проведение подвижных игр (50 часов)	7	43	наблюдение, соревнование
Контрольное тестирование (6 часов)		6	сдача контрольных нормативов
Итого:	**12**	**58**	**70 часов**

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения: гигиенические требования к обучающимся и их форме одежды; режим дня, питание, закаливание; правила и меры безопасного поведения на занятиях; влияние физических упражнений на организм человека; причины травм и профилактика травматизма; самоконтроль; краткий обзор развития спорта в России; оборудование и инвентарь для занятий; план работы на год; календарный план проведения соревнований.

Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; корригирующие упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и формирование правильной осанки; ходьба, бег и прыжки в различной вариации; построения и перестроения разными способами; подвижные игры и игры-эстафеты.

Изучение техники выполнения физических упражнений общеразвивающей направленности с применением эффективного спортивного оборудования (координационных лестниц, скакалок, мячей):

Месяц	Упражнения	Игровые упражнения
Вторая половина сентября	Повторение изученных упражнений, игр	**Мониторинг**
Октябрь	**Упражнения в ходьбе,** координационная лестница лежит на полу	**1. «Обычная ходьба»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **2. «Лошадка»** И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **3. «Зебра»** И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на

		пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **4. «Крабы»** И.п,- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **5. «Мышка»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **6. «Рачки»** И.п. - стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **7. «Слоник»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты выполнения упражнений:** - упражнение № 1, 2, 5, 6, 7 выполняется с левой ноги - упражнение № 3, 4 выполняется левым боком - упражнение № 4 выполняется с перешагиванием через одну клетку лестницы **Усложнение упражнений с**

		добавлением упражнений: • с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднятие и опускание руки, касание коленями ладоней на уровне талии и т.п.); • с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);
Ноябрь	**Беговые упражнения,** координационная (скоростная) лестница лежит на полу	**1. «Обычный бег»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **2. «Лошадка быстрая» И.п.**- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **3. «Зебра быстрая»** И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **4. «Крабы быстрые»** И.п,- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лестницы. **5. «Мышка быстрая»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца

		лестницы. **6. «Журавль»** И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **7. «Аист»** И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, сильно сгибая ноги назад: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты выполнения упражнений:** - упражнение № 1, 2, 5, 6, 7 выполняется с левой ноги - упражнение № 3, 4 выполняется левым боком.
Декабрь	**Прыжки,** координационная (скоростная) лестница лежит на полу	**1. Зайчики»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лестницы. **2. «Лягушки маленькие»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **3. «Белочка»** И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** левым боком. **4. «Цапля»** И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лестницы.

		Вариант выполнения: на левой ноге. **5. «Кенгуру»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы. **6. «Лемур»** И.п. - стоя лицом к лестнице с правого бока, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой клетки, руки на поясе. Прыжок во вторую клетку лесенки со сменой ног. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** стоя лицом к лестнице с левого бока. **7. «Лань»** И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно. 1. Прыжок на правой ноге вперед, в первую клетку лестницы. 2. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую клетку лестницы. 3.Прыжок на левой ноге вперед, в третью клетку лестницы. 4. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** с левой ноги. **8. «Большие лягушки»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через две клетки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **9. «Ручеек»** (фронтально) И.п. - стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через лестницу, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **10. «Пингвины»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе.

		Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы. **11. «Поворот»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах в право, в первую клетку лестницы с поворотом на 90°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прыжок на двух ногах в право, во вторую клетку лестницы с поворотом на 90°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы.
Январь	**Владение мячом** координационная (скоростная) лестница лежит на полу	**Бросок и ловля мяча:** **1. «Из рук в руки»** Дети стоят в парах напротив друг друга, между ними находится лестница. Выполнять броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы. **Вариант выполнения:** увеличение дистанции между детьми; использование мячей разного диаметра; добавление хлопка в ладоши после броска мяча. **2. «Попади в цель»** Дети стоят в парах напротив друг друга, между ними находится лестница. Выполнять броски мяча от груди в клетку лестницы так, чтоб мяч отскочив от пола, попал в руки партнера. **Вариант выполнения:** изменение исходного положения; увеличение дистанции между детьми; использование мячей разного диаметра; добавление хлопка в ладоши после броска мяча. **3. «Ходьба с мячом»** И.п. - стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. 1. Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать. 2. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 3. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). 4. Бросить мяч во вторую клетку лестницы и поймать. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Вариант выполнения:** продвигаясь приставным шагом правым или левым боком вдоль лестницы; выполняя упражнение только правой (левой) рукой или попеременно правой и левой рукой; выполнять броски мяча вверх; выполнять броски мяча с хлопком в

		ладоши.
Февраль	**Координация движений**	**Упражнение №1** И.п. - стоя, лицом к лестнице ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вправо за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой влево за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 3. Шаг левой ногой влево, поставить ногу в первую клетку лестницы. 4. Шаг правой ногой вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №2** И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы. 2.Шаг правой ногой в первую клетку лестницы (приставить к левой). 3. Шаг левой ногой за пределы лестницы, на уровне второй клетки. 4. Шаг правой ногой за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой). 5. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока с правой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №3** И.п. - стоя, лицом к лестнице ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2.Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (приставить к правой). 3.Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 4.Шаг левой ногой в первую клетку

		лестницы (приставить к правой). 5.Шаг правой ногой за пределы лестницы, на уровне третьей клетки. 6. Шаг левой ногой за пределы лестницы, на уровне третьей клетки (приставить к правой). 7. Шаг левой ногой в третью клетку лестницы. 8. Шаг правой ногой в третью клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №4** И.п. - стоя, лицом к лестнице ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2.Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (приставить к правой). 3. Шаг правой ногой за пределы лестницы, между первой и второй клетками. 4. Шаг левой ногой за пределы лестницы (приставить к правой). 5. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. 6. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы (приставить к правой). 6. Шаг левой ногой за пределы лестницы, между второй и третьими клетками. 7. Шаг правой ногой за пределы лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока с правой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №5** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1.Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы. 3. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 4.Прыжок на двух ногах влево, во вторую клетку лестницы. 5. Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне второй

		клетки. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока с правой ноги • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №6** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1.Прыжок на двух ногах вперёд в первую клетку лестницы. 2. Прыжок на двух ногах вперёд с разворотом на 90° во вторую клетку лестницы (стоит правым боком к началу лестницы). 3. Прыжок на двух ногах вперёд с разворотом на 90° в третью клетку лестницы (стоит лицом к началу лестницы). 4. Прыжок на двух ногах вперёд с разворотом на 90° в четвёртую клетку лестницы (стоит левым боком к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №7** И.п. - стоя, лицом к лестнице, левая нога между веревками лестницы, правая на уровне левой за пределами лестницы, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вперёд, правую ногу во вторую клетку лестницы, левую за пределами лестницы на уровне правой ноги. 2. Прыжок на двух ногах вперед, левую ногу в третью клетку лестницы, правую за пределами лестницы на уровне левой ноги. Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, правая нога между верёвками лестницы • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.). **Упражнение №8** И.п. - стоя, левым боком к лестнице, левая нога в первой клетке, правая перед лестницей, руки на пояс.

		1. Прыжок на двух ногах вперёд с разворотом на 180°, левую ногу в первую клетку лестницы, правую во вторую клетку лестницы, (стоит правым боком к началу лестницы). 2. Прыжок на двух ногах вперед с разворотом на 180°, правую ногу во вторую клетку лестницы, левую в третью клетку лестницы, (стоит левым боком к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лестницы. **Варианты:** • упражнение выполняется стоя, правым боком к лестнице • упражнение выполняется с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.).
Март	**Координация движений скакалка**	**Упражнение №1** И.п. – стоя, ноги вместе (узкая стойка), в правой руке – короткий шнур. Отвести руку в сторону и выполнять вращение шнура кистью руки вперёд. **Варианты:** • упражнение выполняется левой рукой • упражнение выполняется двумя руками одновременно **Упражнение №2** И.п. – стоя, ноги вместе, скакалка в руках, руки разведены в стороны на уровне пояса. Выполнять прокручивание скакалки двумя руками вперёд и одновременный перекат стоп с носка на пятку, пропуская скакалку под стопами. **Упражнение №3** И.п. – стоя, ноги вместе, скакалка в руках, руки разведены в стороны на уровне пояса. Выполнять поочерёдное перешагивание ногами через вращающуюся скакалку. **Варианты:** • прыжки с ноги на ногу (выполнять поочерёдное перепрыгивание правой и левой ногой через вращающуюся скакалку) • бег со скакалкой **Упражнение №4** И.п. - стоя, ноги вместе, скакалка в руках, руки разведены в стороны на уровне пояса. Выполнять прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперед **Варианты:** • с промежуточными прыжками и без них

		Упражнение №5 Прыжки через длинную скакалку. **Варианты:** • пробегание под вращающейся скакалкой • прыжки через вращающуюся скакалку с места • вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок – выбегание • пробегание под вращающейся скакалкой парами • подвижная игра «Часы пробили ровно…»
Апрель	**Координация движений Игры «Классики»**	**Общие правила игры в классики:** **Ошибкой считается** заступ ногой на любую часть лестницы, касание пола согнутой ногой (если прыгают на одной ноге), попадание биты на любую часть лестницы или не в тот класс. При любой ошибке право игры переходит следующему по очереди игроку. Для дошкольников в игре «классики» используется счет до 10 («скоростная лестница» до 10 клеток). **1. «Традиционные классики»** **Ход игры:** первый игрок прыгает по классикам вперёд и назад во все клетки лестницы. Первый раз он прыгает на двух ногах. Во второй раз – на правой ноге. В третий раз на левой ноге. В четвёртый раз он прыгает, меняя ноги. Игрок прыгает в такой последовательности до тех пор, пока не сделает ошибку: например, заступит на линию или прыгнет на двух ногах, когда надо на одной, или прыгнет не на той ноге. Если игрок допустил ошибку, тогда право хода переходит к следующему игроку. Другие игроки прыгают таким же образом. Когда снова подойдет очередь первого игрока, он начинает прыгать с того места, где сделал ошибку. Побеждает тот, кто первым пройдет всю последовательность прыжков. **Варианты:** считать шёпотом и вслух прыжки (прямой и обратный счёт). **2. Классики «10 и выход»** **Ход игры:** для этих классиков понадобится бита (пластиковая крышка, утяжелённая пластилином) — одна на каждого игрока. Первый игрок встает перед первой клеткой лестницы. Он кидает свою биту в эту клетку, потом прыгает в него на одной ноге, наклоняется,

		поднимает биту и прыгает вперёд до конца лестницы и обратно на одной ноге, наступая в каждую клетку лестницы. Потом он кидает биту на второй прямоугольник, прыгает в него, поднимает биту и прыгает вперед и назад. Он продолжает прыгать таким образом, пока не допустит ошибку: заступит на линию, прыгнет на двух ногах или не попадёт в нужную клетку лестницы битой. Таким же образом по очереди прыгают все игроки. Когда опять настаёт очередь первого игрока, он начинает с того места, где ошибся. Побеждает тот, кто первым закончит правильно выполнять все броски и прыжки. **Примечание:** в клетке «Дом» (первая клетка лестницы) можно поменять ногу. **3. Классики «Ножницы»** **Ход игры:** встать лицом к первой клетке лестницы и запрыгнуть в неё на двух ногах. Далее прыжком с поворотом на 45° способом ноги врозь надо прыгнуть и приземлиться правой ногой во вторую клетку, а левой в третью. Далее прыжком с поворотом на 45° способом ноги вместе приземлиться в четвёртую клетку лестницы. Таким образом прыжки выполнять до конца лестницы. **Вариант:** прыжок с поворотом выполнять так, чтобы левая нога была во второй клетке лестницы, а правая - в третьей
Май	**Обобщение и закрепление**	**Мониторинг**