

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
компенсирующего вида № 1 «Ручеек»
города Вятские Поляны Кировской области

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МКДОУ № 1 «Ручеек»

К.И. Вареник

УТВЕРЖДЕНО:
на методическом совете
управления образования
администрации города
Вятские Поляны
от _____ 2006г.

Программа

по физическому развитию
«Движения с увлечением»
(старший дошкольный возраст)

Автор:
Колесникова Елена Николаевна,
инструктор по физическому развитию

2006г.

Пояснительная записка

В программе «Движения с увлечением» предусматривается комплексное развитие физических качеств, но с преимущественным развитием одного или двух.

Она основана на принципах систематичности, последовательности и реализуется посредством элементов легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики, лыжной подготовки. Данная программа способствует воспитанию таких качеств, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, которые помогают детям приобретать необходимые двигательные умения и навыки. Программные занятия помогают детям старшего дошкольного возраста легче освоить сложноорганизованное физическое пространство, обеспечивают положительные эмоции во всех видах двигательной активности, формируют у детей осознанное отношение к выполнению упражнений. В результате старшие дошкольники достигают необходимого уровня физической подготовленности, что позволяет им успешно справляться с программным материалом по физической культуре начальной школы.

Используемый в программе комплекс всех средств физического воспитания, в дальнейшем, способствует созреванию важных физиологических систем организма дошкольника, повышению его адаптивных возможностей, сопротивляемости к болезням, развитию физической закалки, в соответствии с индивидуальными возможностями, и в конечном итоге, укреплению здоровья детей.

Данная программа по усилению развития двигательных качеств может использоваться как в работе с воспитанниками ДООУ, так и для проведения занятий с неорганизованными детьми 5-7 летнего возраста.

Общие задачи:

1. Приучать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами их укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.
3. Способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий: освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнению правил подвижных игр.
4. Развивать двигательные качества и способности детей (ориентировку в пространстве, способность удерживать равновесие, ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления, умение переключаться с одних

двигательных действий на другие и сочетать их); быстроту, гибкость, общую выносливость, силу.

Сентябрь. Элементы легкой атлетики.

I, II неделя – Диагностика.

Занятие 1.Традиционное.

I. Ходьба на носках, на пятках, руки вперед, вверх, в стороны; бег по кругу по песчаной дорожке; «змейкой»; подскоки.

Полоса препятствий:

1. Ходьба по бревну, на середине повернуться на 360.

2. Бег «змейкой» между набивных мячей.

3. Подлезание правым боком.

4. Подлезание левым боком.

II. ОРУ без предметов.

Беговые упражнения:

- «лошадка» (бег с высоким подниманием ног);

- «быстрая лань» (бег с захлестыванием ног);

- «лошадка, идущая трусцой» (семенящий бег);

Бег с ускорением с ходу.

Бег 20м. с высокого старта.

Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лёжа)

П. игра «Ляпки-присядки.

III. Медленный бег, ходьба с дыхательными упражнениями.

6-7 лет.

Полоса препятствий:

1.Х., по бревну, перешагивая набивные мячи.

2.Обегание набивных мячей на 360 градусов(4мяча).

3.Подлезание правым и (левым) боком под «радугой»

Бег 20м. перепрыгивая на середине дистанции гимнастическую Полосу препятствий:

1. Ходьба по бревну, на середине повернуться на 360.

2. Бег «змейкой» между набивных мячей.

3. Подлезание правым боком.

4. Подлезание левым боком.

палку.

Занятие 2.Тренировочное (по станциям) На воздухе.

I. Станция 1. Ходьба, бег по песчаной дорожке со сменой темпа и направления.

Станция 2. Полоса препятствий:

1.Бег «зигзагом»

2.Прыжки ноги вместе - ноги врозь (прыжки в нарисованные кружки)

3. Бег по нарисованной волнистой линии

4. Прыжки на правой (левой) ноге.

II. Станция 3. ОРУ в движении.

Станция 4. Метание мешка 150гр. Правой (левой) рукой

Станция 5. Бег 20м.

Станция 6. Подлезание правым (левым) боком в обручи (8 обручей)

Станция 7. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».

III. Станция 8. Игра малой подвижности «Не урони палку»

6-7 лет.

Полоса препятствий:

1. Бег «зигзагом» (по нарисованной линии)
2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь
3. Бег по волнистой линии
4. Подъём и спуск по лестнице «змейкой».

Метание мешка 200гр.

Бег 30м.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Занятие 3. Сюжетно – игровое «Весёлый зоопарк». На воздухе.

I. Ходьба, бег с разным положением рук; круговые вращения кистей в «замке»; «волна»; бег спиной вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Полоса препятствий «Зверобатика»:

1. «Медвежата» - ходьба на высоких четвереньках
2. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен
3. «Лягушки» - прыжки с опорой на руки.
4. «Лисички» - бег змейкой между кеглей.

II. ОРУ «Зверобика».

Игровое задание «Помоги белке собрать шишки» - дети соревнуются в сборе мячей в обручи.

Метание малого мяча правой (левой) рукой в вертикальную цель.

Игровое задание «Кузнечики» - дети соревнуются в прыжке в длину с места.

Подвижная игра «Лесные звери».

6-7 лет.

Прыжки в песочную яму:

- разбег
- толчок одной ногой
- полёт
- приземление на две ноги

Занятие 4. Тренировочное. На воздухе (с мешочком).

I. Ходьба, носках, на пятках, бег с кружением на 360градусов по сигналу.

Полоса препятствий:

1. Х. по бревну, мешочек на голове.
2. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, зажав мешочек между колен.
3. Бег «змейкой» между мешочками (7 мешочков).

4. Броски мешочка в горизонтальную цель.

II. ОРУ с мешочком 150гр.

Метание мешочка в вертикальную цель 150гр.

Челночный бег с мешочком 3 по 10м.

П. Игра «Охотники и зайцы».

III. Найди мешочек.

6-7 лет.

Занятие с мешочком 200гр.

Метание мешочка в вертикальную цель, в обратную сторону - пролезть в тоннель.

Челночный бег 4 по 10м.

Бег между мешочками (10 шт.)

Октябрь. Элементы лёгкой атлетики.

Занятие 5. Туризм на территории парка.

I. Организованный выход в парк.

Бег «змейкой» в парке парами.

Полоса препятствий с не стандартным оборудованием:

1. Ходьба на носках по узкой тропинке.
2. Прыжки вперёд через прутья.
3. Перешагивание через пеньки.
4. Подлезание под ветками правым (левым) боком.
5. С разбега перепрыгивание палки.

II. ОРУ в кругу, взявшись за руки.

Бег между деревьями «змейкой».

Бег с преодолением живых препятствий (трёх воспитателей):

- обежать каждого воспитателя на 360гр.

- пролезть в ворота (между ног)

- допрыгнуть до ладошек

Игровое задание «Подбрось – поймай» (с шишками)

Подвижная игра «Совушка – сова.

III. Возвращение в детский сад.

6-7 лет.

Игровое задание «Догнать соперника»

Подвижная игра «Северный и южный ветра»

Занятие №6. Комплексное занятие «Овощи и фрукты».

1ч. Ходьба, бег, игровое задание: «Огурец, вишня, кабачки» -

огурец – по сигналу встать в основной стойке;

вишня – встать парами, взявшись за руки;

кабачки – сесть тройками, взявшись за руки.

Полоса препятствий «Дойди до огорода» (с колючими ковриками):

1. «Высокая трава» - ходьба по коврикам, поднимая ноги;
2. «Болото» - прыжки с коврика на коврик;
3. «Повстречали собачку» - ходьба на высоких четвереньках;
4. «Овраг» - перелететь на канате с одного коврика на другой.

2ч. ОРУ на коврике.

Эстафеты «Отнесем овощи в погреб»:

- бег по извилистой дорожке между кеглями;
- прыжки через «канавку» - из обруча в обруч;
- собрать овощи в корзину – челночный бег.

Игровое задание: «Снять фрукты с дерева» (дети снимают картинки – фрукты со шведской стенки).

Подвижная игра «Я садовником родился».

3ч. Игра м/п с мячом «Назови ласково овощ и фрукт».

6-7 лет.

Игровое задание «Собери фрукты». Одна команда собирает яблоки (малые мячи) в корзину (обруч), а другая – груши (большие мячи).

Игра м/п «Соотнеси геометрические фигуры и цвет с соответствующим овощем и фруктом».

Занятие №7 тематическое с обручами.

1ч. Ходьба в парах с обручем в руках: на носках, на пятках; бег по кругу, со сменой направления, подскоки вокруг обруча, по сигналу чья пара быстрее поднимет обруч вверх.

2ч. ОРУ с обручами:

1. прыжки друг за другом между обручей;
2. прыжки из обруча в обруч;
3. бег «змейкой» между обручей;
4. многоскоки (с ноги на ногу);
5. подлезание в обручи правым и левым боком (одна половина детей держит обручи вертикально, другая половина выполняет подлезание, затем меняются).

3ч. Игра м/п «Карусели».

6-7 лет.

В 1ч. бег по кругу, по команде обруч положить, запрыгнуть, выпрыгнуть из него и продолжить бег.

Во 2ч. стоя в шеренге дети фронтально по сигналу добегают до своего обруча; выполняют задание, обратно бегом:

- подлезание в обруч сверху вниз;
- снизу – вверх.

Занятие №8 «Туризм в дубовую рощу».

1ч. Сбор, организованное движение до реки Вятки (30-35 минут).

2ч. Переправа на противоположную сторону на пароходе (10 минут).

3ч. Движение по разработанному маршруту, комплекс игр и физические упражнения (25-30 минут).

Полоса препятствий в нестандартных условиях.

П/и «Ляпки - присядки»,

«Лесные звери»,

«Ждут нас быстрые ракеты»,

«Липкие пеньки»,

«Северный и южный ветер».

4ч. Самостоятельная деятельность детей (15-17 минут).

5ч. Сбор детей и организованное возвращение в д/сад (30-35 минут).

6-7 лет.

Увеличить нагрузку и количество повторений.

Занятие №9 музыкально- ритмическое.

1ч. Ходьба, бег, подскоки, боковой галоп в правую и левую сторону, бег со сменой направляющего, с захлестыванием ног назад.

Игровое задание: «Самый внимательный» - дети бегут по кругу, по очереди подбегают к инструктору, стоящему в центре и выполняют задания:

- допрыгнуть до ладошек;
- обежать инструктора (360 градусов);
- пролезть в ворота (между ног).

2ч. - Упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для ног;
- бег, подскоки, ходьба с различными движениями рук;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения сидя и лежа на полу.

3ч. Упражнения:

- для растягивания мышц плечевого пояса лежа;
- для мышц спины, позвоночника;
- на растягивание косых мышц живота;
- скручивание;
- лежа на спине, расслабление.

6-7 лет.

Усложненный вариант упражнений; увеличить нагрузку и количество раз повторений.

Занятие №10. Элементы баскетбола, тематическое.

1ч. Построение в шеренгу; передача мяча из рук в руки, стоя в шеренге.

Ходьба на носках, руки с мячом вперед, ходьба на пятках, руки с мячом за головой. Бег с изменением направления, с поворотом и прыжком, враспынную.

2ч. Общеразвивающие упражнения с мячом.

«Подбрось – поймай»

: - с хлопком;

- с поворотом на 180 градусов.

Ловля мяча с отскоком об пол.

Игровое задание; «Построй колонну, шеренгу, круг». (По первому сигналу дети выполняют задания врассыпную, по второму выполняют построение).

Задания:

- ◆ ведение мяча головой на низких четвереньках;
- ◆ катать мяч двумя руками, левой и правой;
- ◆ «пингвины» - прыжки с зажатым мячом между ног.

П/и «Ловишка с мячом».

Зч. игра м/п «Четыре стихии» - с мячом.

6-7 лет.

«Подбрось - поймай»:

- с хлопком;
- с поворотом на 180 и 360 градусов;
- поймать мяч за спиной;
- бросок мяча двумя руками из-за головы.

П/и «Ловишка с мячом» (усложненный вариант).

Занятие №11.

1ч. Построение в колонну, передача мяча из рук в руки сверху над головой; ходьба перекладывая мяч с руки на руку.

Бег: змейкой, по кругу, врассыпную.

Перемещение в стойке баскетболиста.

2ч. Общеразвивающие упражнения с мячом под музыку.

Перестроение в две шеренги.

- «Подбрось - поймай» с хлопком, с поворотами;
- ловля мяча после отскока об пол;
- ловля и передача мяча двумя руками снизу;
- ловля и передача мяча двумя руками с отскоком об пол.

П/и «У ребят порядок строгий» (с мячом).

Зч. Игра м/п «Мяч не теряй, вверх поднимай».

6-7 лет.

Обучить ловле и передаче мяча двумя руками от груди.

П/и «Стой» (с мячом).

Занятие №12 тренировочное.

1ч. Построение в колонну, передача мяча снизу двумя руками м/у ног, прокатывание мяча «восьмеркой» м/у ног в движении; ловля и передача мяча во время ходьбы по кругу (инструктор в центре круга); то же, но с отскоком об пол в одну и в другую сторону.

Бег с вращением мяча в руках, подскоки.

2ч. «Жонглирование» + общеразвивающие упражнения с мячом:

- вращение мяча вокруг шеи в одну и в другую сторону;
- вращение мяча вокруг туловища;
- вращение вокруг ног;
- «восьмерка».

Полоса препятствий:

- прокатывание мяча по скамейке;
- отбивание мяча об пол (горизонтальная цель 7 обручей);
- лежа на полу, мяч вверх – перекачивание со спины на живот;
- бросок мяча в обруч – вертикальная цель с расстояния 2м.

Бросок мяча в стену на уровне глаз.

Броски мяча в стену с отскоком об пол.

П/и «Охотники и утки».

3ч. Игра м/п «Горячий мяч».

6-7 лет.

- Полоса препятствий:
 - бросок мяча в вертикальную цель с расстояния 3-3,5 м
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, и по высокой траектории.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5- 2м.

Занятие №13.

1ч. Ходьба с прокатыванием мяча правой и левой рукой; подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении, со сменой направления. Игровое задание «Пингвины».

2ч. ОРУ с мячом + жонглирование.

Полоса препятствий.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Забрасывание мяча двумя руками в кольцо.

П/и «Ловишка в центре».

3ч. игра м/п «Гонка мячей по кругу».

6-7 лет.

1ч. подбрасывание и ловля мяча двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходя на боковой галоп.

2ч. ведение мяча правой и левой рукой на месте.

Ноябрь (элементы баскетбола)

Занятие №14

1ч. Игровое задание «Светофор» (мячом).

Желтый – разные виды ходьбы с разным положением мяча.

Краный – «жонглирование».

Зеленый – бег по диагонали.

Полоса пепятствий:

- Ведение мяча головой на высоких четвереньках;
- «пингвины»;
- «крабы»(с опорой на руки сзади, ведение мяча ногами);
- «восьмерка» (в движении прокатывание мяча вокруг ног).

2ч. ОРУ с мячом в парах.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча на месте:

- положение рук, ног;
- ударять по мячу сверху полукруглой расстопыренной ладошкой (правой, левой);
- сидя на полу отбивание мяча правой, левой рукой;
- то же, только стоя на коленях.

3ч. Сидячий футбол.

П/и «Защитники и нападающие».

6-7 лет.

Перебрасывание мяча друг другу в движении приставным боковым шагом.

Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя на 360 градусов.

Занятие №15.

1ч. Игровое задание «Будь внимательным».

Дети во время ходьбы, бега по кругу по очереди подбегают к инструктору и выполняют сказанные им задания:

- выполнить бросок мяча в обруч;
- ведение мяча на месте;
- прокатить мяч вокруг инструктора.

Полоса препятствий.

2ч. ОРУ с мячом в парах.

Перебрасывание мяча в движении в парах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игровое задание «Чья команда больше забросит мячей в корзину».

3ч. Ходьба в колонне с разным положением рук с мячом.

6-7 лет

Ведение мяча на месте с переводом с руки на руку. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по кругу.

Занятие №16.

1ч. Игровое задание «Светофор»:

красный цвет – ведение мяча на месте;

желтый – подбрасывание мяча перед собой в движении;

зеленый – ловля и передача мяча в беге по кругу с инструктором.

Полоса препятствий (со скамейками и мячом):

1скамейка – прокатывание мяча стоя на скамейке;

2 скамейка – отбивание мяча двумя руками об скамейку;

3 скамейка – ходьба по скамейке с высоким подниманием ног и касанием мяча колен.

2ч. ОРУ с мячом под музыку.

Перебрасывание мяча в движении в парах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой; с переводом с руки на руку.

Игровое задание: сбивание мячом, стоящих в ряд кеглей.

П/и «Стой».

3ч. Найди мяч.

6-7 лет.

Ведение мяча в движении с обводом партнера (правой рукой с правой стороны, левой рукой с левой стороны).

Броски мяча через сетку одной рукой от плеча по высокой траектории.

Занятие №17.

1ч. Игровое задание «У ребят порядок строгий» (выполнение заданий с ходьбой, бегом с разным положением рук).

Полоса препятствий.

2ч. ОРУ мячом в движении.

Ведение мяча на месте с переводом с руки на руку. Броски мяча в парах с разной траекторией полета.

П/и «Охотники и утки».

3ч. Игра м/п «Не отдай мяч».

6-7 лет.

Ведение мяча в движении в парах. Броски мяча от плеча по высокой траектории в парах.

Занятие №18.

1ч. Ходьба: скрестным шагом, широким; бег по диагонали.

Игровое задание «Найди пару». Боковой галоп вправо (влево), подскоки.

Полоса препятствий с обручами и с мячом:

- Прокатить мяч между обручами;
- Отбивать мяч двумя руками в обручи (7шт.);
- Подбросить мяч вверх и попасть в отверстие купола;
- Броски мяча в корзину.

2ч. ОРУ с мячом под музыку.

Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча на месте в парах с разной траекторией полета. Прыжки на двух ногах зажав мяч м/у колен.

П/и игры – соревнования:

1. Чья команда быстрее перенесет мячи с одного обруча в другой.

2. То же самое, только перемещаясь прыжками.

3ч. Гонка мячей по кругу.

6-7 лет.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с места, с увеличением расстояния. Затем с трех широких прыжковых шагов, на третий шаг – бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы в кольцо.

Занятие № 19.

1ч. Бег по кругу парами со сменой направляющего, со сменой направления и заданий; по диагонали, врассыпную.

Игровое задание: «Построй колонку, шеренгу, круг».

Полоса препятствий.

2ч. «Жонглирование» + ОРУ.

Ведение мяча в движении. Разные виды бросков с последующим бегом за мячом. П/и «Пустое место».

3ч. Игра м/п «Летучий мяч».

6-7 лет.

С разбега два шага, прыжок и бросок в кольцо.

Занятие № 20. Игровое.

1ч. Игровое задание «Светофор»:

Красный – «Подбрось - поймай»;

Желтый – ведение мяча на месте правой и левой рукой, вокруг себя на 360 градусов, с

переводом с руки на руку;

зеленый – ведение мяча в движении, меняя темп и направление.

2ч. Игры – соревнования с мячом:

1. бег с мячом туда и обратно;

2. ведение мяча гимнастической палкой;

3. прокатывание мяча «змейкой» между кеглями;

4. сложная эстафета.

3ч. Гонка мячей по кругу.

6-7 лет.

Броски мячей через сетку, на чьей площадке останется меньше мячей.

Декабрь Элементы гимнастики и нетрадиционные формы оздоровления

Занятие № 21.

1ч. Расслабление в позе отдыха (Шавасана)

Созерцательная поза (поза алмаза).

Динамическая разминка: обычный бег с захлестом ног, приседаниями по сигналу, ходьба с наклонами, ходьба в полуприсяде, в полном присяде, ходьба на наружной стороне стопы.

Полоса препятствий на колючих ковриках.

2ч. Позы Хата-йоги:

1. полукузнечик, кобра,
2. кобра «кольцо»,
3. лук,
4. плуг,
5. воин,
6. поза отдыха.

Подводящие упражнения к кувырку вперед из упора присев в упор присев:

- упор присев;
- группировка из упора присев в упор присев;
- то же, только из положения лежа на спине.

Игра «Ляпки - присядки».

3ч. Поза отдыха.

6-7 лет.

Увеличить количество раз повторений.

Занятие № 22 (на тренажерах тренировочное).

1ч. Ходьба в колонне по одному на носках - руки вперед, в замок, бег: по 1 сигналу встать на коврики; по 2 сигналу – найти свое место в колонне; бег с вращением вокруг своей оси на 360 градусов, сохраняя равновесие.

Полоса препятствий на колючих ковриках.

2ч. ОРУ под музыку на ковриках «травка».

Игра средней подвижности «Бездомный заяц».

Пальчиковая гимнастика на ковриках.

Музыкальный спортивный тур (круговая тренировка по станциям):

- прыжки на батуте;
- беговая дорожка;
- поднимание ног;
- велотренажер и стэп платформа;
- тренажер каток.

П/и «Караси и щука».

3ч. Дыхательная гимнастика.

6-7 лет.

В заключительной части:

- поза плуга;
- поза кобры;
- поза кобры «кольцо»;
- поза воина;
- поза алмаза.

Занятие № 23.

1ч. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках – руки в стороны, с высоким подниманием колен.

Бег по кругу, дети по очереди выбегают на середину зала и выполняют 5 прыжков на батуте, прохождение препятствий, выстроенных из обручей.

2ч. ОРУ в позах с обручами:

- поза «дерева»;
- поза «верблюду»;
- поза «черепахи».

Группировки из разных исходных положений. Прокатывание обруча в парах. Лазание по гимнастической стенке.

П/и с обручем «Акула».

3ч. Полет самолета (с элементами звуковой гимнастики).

6-7 лет.

Перекаты из группировки сидя на краю мата. Перекаты из группировки лежа на боку. Перекаты из группировки лежа на спине.

Занятие № 24.

1ч. Выполнение музыкально – ритмических упражнений.

Полоса препятствий, выстроенная из гимнастических палок.

2ч. ОРУ с гимнастической палкой в парах:

- «ласточка»;
- «кольцо» лежа на животе;
- «полушпагат»;
- «самолет» лежа на животе;
- Перекаты из группировки сидя на краю мата;
- Перекаты из группировки лежа на спине;
- Перекаты лежа на спине.

П/и «Горячий колобок».

3ч. Дыхательная гимнастика «Ежик»,

Поза лотоса.

6-7 лет.

Упражнения : шпагат, «березка», «мостик».

Занятие № 25.

1ч. Разные виды ходьбы, бега с фитболами.

2ч. ОРУ с фитболами под музыку.

Прыжки на фитболах по кругу, «змейкой», по диагонали.

Игровое задание «Казачьи - разбойники» с фитболами.

Гимнастические упражнения:

Шпагат, березка, мостик.

Январь. Лыжная подготовка.

1и 2 неделя – каникулы.

Занятие № 29.

1ч. Построение, дети берут правильно лыжи и несут к месту занятий (на физкультурный участок).

Бег вокруг д/сада 1 круг.

Полоса препятствий:

1. прыжки через лежащие на снегу лыжи («Зайцы»);
2. бег змейкой между лыжами;
3. ходьба на высоких четвереньках («Мишки»);
4. пролезание в ворота сделанные из палок.

2ч. ОРУ «Зарядка лыжника».

Ходьба на месте с махами рук.

- «пружинка» - полуприсяды с различными положениями рук;
- Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс;
- Круговые движения руками вперед, назад;
- Выпады вперед правой (левой) ногой;
- Прыжки со сменой ног.

Посадка лыжника – сначала без лыж, потом на лыжах.

Ходьба на лыжах «ступающим» шагом.

Игровое задание «Липучка».

3ч. Дети снимают лыжи, очищают от снега и возвращаются в д/сад.

6-7 лет.

Увеличить прохождение дистанции «ступающим» шагом. Инструктор вместе с детьми проходит по извилистой лыжне.

Занятие № 30.

1ч. Организованный сбор детей на физкультурном участке.

Бег вокруг д/с (1круг)

Полоса препятствий.

2ч. Повторить комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»

Игра «Знак качества» (правильно разложить и надеть лыжи с помощью инструктора.

- Поднимание и опускание носков (пятки) лыж, поочередно правой и левой ногой. Поднимание и отведение носков (пятки) лыж вправо и влево.
- Поворот переступанием на месте вокруг пятки лыж («Веер»).
- Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.

Дети демонстрируют друг другу посадку лыжника.

Ходьба на месте с прихлapyиванием лыжами. Ходьба на лыжах по учебному кругу «ступающим» шагом.

3ч. Организация возвращения в д/сад.

6-7 лет.

Игровые задания:

1. нарисовать рисунок на снегу, придумать название рисунку (поворот вокруг пятки лыж).
2. Поворот переступанием вокруг носков лыж:
 - Нарисовать рисунок, придумать ему название;
 - Определить сколько необходимо сделать переступаний для полного поворота.

Занятие № 31.

1ч. Организованное построение на физкультурном участке. Бег вокруг д/сада. Полоса препятствий.

2ч. ОРУ на лыжах:

1. принять положение посадки по сигналу инструктора;
2. в положении посадки перенести тяжесть тела на одну ногу, другую приподнять над лыжней, отвести назад.
3. «пружинка»;
4. подпрыгивание на лыжах;
5. приседания.

Упражнение «Самокат» - скольжение на одной лыже. Передвижение по лыжне скользящим шагом.

Игровое задание «Восьмерка» (ходьба вокруг двух палок).

3ч. Организованное возвращение в д/сад.

6-7 лет.

Увеличить дистанцию прохождения на лыжах.

Занятие № 32.

1ч. Организованное начало занятия. Разминка для разогрева мышц.

Прохождение по учебному кругу.

2ч. ОРУ на лыжах «Разминка лыжника». Передвижение на лыжах приставным шагом:

Четыре приставных шага вправо, влево (рисует лесенку).

Передвижение «ступающим шагом», игровое задание «Слушай и выполняй» (по сигналу инструктора поменять направление). Спуск с небольшого склона в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Игра «лисенок - медвежонок».

3ч. Спокойная ходьба без лыж, возвращение в д/сад.

6-7 лет.

Передвижение ступающим и скользящим шагом в медленном, в быстром, с изменением темпа.

Занятие № 33.

1ч. Организованный выход в парк. Дети строятся, берут лыжи и строем в колонне переходят к месту занятий. Произвольная ходьба на лыжах.

2ч. ОРУ на лыжах «Разминка лыжника». Посадка лыжника: дети по сигналу инструктора принимают положение посадки.

Игровое задание «Ворота» - пройти тоннель из выстроенных палок.

Скользящий шаг:

- «Самокат»;
- Длительное скольжение на одной лыже до остановки с небольшого разбега.

Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке.

3ч. Организованное возвращение в д/сад.

6-7 лет.

Игровое задание: «10 метров» - преодоление отрезка 10м за возможно меньшее число шагов.

Занятие № 34.

1ч. Организованное построение на физкультурном участке. Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам».

2ч. ОРУ на лыжах:

-Посадка лыжника - дети по сигналу инструктора принимают положение посадки,

-«Веер» - переступание вокруг носков и пяток лыж.

Скользкий шаг:

- Руки за спиной;

- с ритмичной работой рук.

Игровое задание – нарисовать лыжами «елочку», «лесенку».

3ч. Организованное возвращение в д/сад.

6-7 лет.

Игровое задание: «Чем дальше, тем лучше» - сделать 5-6 шагов, оттолкнуться и проскользнуть на двух ногах до полной остановки в посадке лыжника.

Занятие № 35.

1ч. Организованное начало занятия, выход в парк. Прохождение дистанции любым способом до места занятия.

2ч. ОРУ на лыжах.

Скользкий шаг.

Подъем «лесенкой», «ступающим» шагом. Спуск в средней стойке (основной стойке).

Игра на лыжах «Кот быстрее» - на быстроту скольжения, закрепления навыка поворотов.

3ч. Организованное возвращение в д/сад.

6-7 лет.

Увеличить прохождение дистанции.

Занятие № 36.

1ч. Построение, передвижение с лыжами до парка.

Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве:

1. «Веер» переступание вокруг носков и пяток лыж;

2. сделать 5 шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и вернуться на прежнее место.

2ч. ОРУ на лыжах.

Полоса препятствий:

1. «Самокат» - скользить на одной ноге, другой отталкиваться;

2. «Лесенка» - перешагивать боком параллельно выложенные палки;

3. «Елочка» - нарисовать лыжами елочку;
4. «Ворота» - проехать в ворота, сделанные из палок.

3ч. Организованное возвращение в д/сад.

6-7 лет.

Подводящие упражнения к обучению попеременному двухшажному ходу.

Занятие № 37.

1ч. Разминка лыжника «Лабиринт» - прохождение дистанции на физкультурном участке, выстроенной из флажков.

2ч. ОРУ на лыжах.

Скользкий шаг:

- «самокат»;
- Длительное скольжение на одной лыже до остановки с небольшого разбега.

Игровое задание «Кто дальше проскользит» - после 4-х, 5-и шагов разбега оттолкнуться и проскользить на двух лыжах в стойке лыжника как можно дальше.

Подъем любым способом.

Спуск в высокой стойке, с правильным падением вниз.

3ч. Возвращение в д/сад.

6-7 лет.

Попеременный двухшажный ход. Спуск в любой стойке с торможением «плугом» (на ровной местности подготовительные упражнения торможения плугом).

Занятие № 38 круговая тренировка.

1ч. 1 станция «Дойти до Северного полюса»,

2 станция «Узоры» - переступание вокруг носков и пяток лыж,

2ч. 3 станция «Разминка лыжника»,

4 станция «Белые медведи».

Передвижение на лыжах между деревьев, по сигналу выполнять правильное падение.

5 станция «Пингвины».

Пройти в ворота, выстроенные из палок.

6 станция «Айсберг».

Спуски и подъемы.

3ч. Возвращение в д/сад.

6-7 лет

Передвижение с ускорением.

Игровое задание «Догони соседа».

Занятие № 39 игровое.

1ч. Организованное начало занятия.

Игровое задание «Пройди и не задень» - ходьба ступающим шагом между палками.

«Нарисуй веер» - повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж.

2ч. «Попади в цель» - на ходу дети стараются попасть комочком снега в вертикальную цель (обруч).

Игровое задание «Светофор». Дети передвигаются по учебной лыжне:

Красная кегля – дети стоят;

Желтая – ступающий шаг;

Зеленая – скользящий.

Игровое задание «Спустишься и не упади».

3ч. Игра «Следопыт».

6-7 лет.

Игровое задание «Светофор»:

Красная кегля – принимают посадку лыжника;

Желтая – «самокат»;

Зеленая – попеременно двухшажный.

Подъем любым способом, спуски – торможением «плугом».

Занятие № 40 в парке.

1ч. Организованный выход в парк.

2ч. Прохождение дистанции 1км на воспитание выносливости.

Подъемы.

Спуски.

3ч. Организованное возвращение в д/сад.

6-7лет.

Прохождение дистанции 1,5 км.

Март. Развитие скоростно – силовых качеств с использованием гимнастической скамейки, скакалки.

Занятие № 41.

1ч. ходьба на носках, скакалка перед собой, ходьба на пятках - скакалка вверху, ходьба с пятки на носок – перекаты, круговые вращения кистями, скакалка перед собой.

Игровое упражнение «Самолеты».

2ч. ОРУ со скакалкой.

Игровые задания:

«Завести моторчик» - круговые вращения кистями, скакалка в руках с последующим подъемом и отпусканием рук.

«Разогнать тучку» - вращение скакалки вверху правой (левой) рукой.

«Вертолет» - вращение скакалки правой и левой рукой в стороны.

Прыжковая полоса препятствий:

- Через «ручеек» - прыжки через выложенные скакалки;
- «пробеги, не наступи» - многоскоки;

- Прыжки правым и левым боком вдоль скакалки;
- Прыжки в высоту через натянутую скакалку.

Игра «Удочка».

3ч. Игровое задание «Выложи из скакалки цифру».

6-7 лет.

Увеличить количество раз повторений.

Занятие № 42.

1ч. Игровое задание «Летающие бабочки».

Ходьба на носках, на пятках – руки со скакалкой за спиной (бабочки сложили крылышки).

Бег по кругу, врассыпную, со сменой направления, руки со скакалкой в стороны – бабочки расправили крылышки.

Прыжки через положенную на пол скакалку (бабочки прыгают с цветка на цветок).

2ч. ОРУ со скакалкой под музыку.

Игровые упражнения:

- «Завести моторчик»;
- «Разогнать тучку»;
- «Вертолет»;
- «Вихрь» - вращение скакалки перед собой в разном темпе;
- «Лодочка на волнах» - покачивание скакалки кистями рук вперед, назад, вправо, влево;
- «Перепрыгни ручеек» - скакалка в руках перед собой, прыжки вперед – назад.

П/и «Золотые рыбки».

3ч. «Выложи из скакалки фигуру».

6-7 лет.

Увеличить нагрузку.

П/и «Удочка», «Ежи и мангусты».

Занятие № 43.

1ч. Игровое задание «Летающие бабочки», «Светофор».

2ч. ОРУ со скакалкой под музыку.

Повторение ранее изученных игровых упражнений.

«Сильные волны» - дети вращательными движениями рук возвращают скакалку вперед, затем назад.

Прыжки вперед через вращающуюся скакалку.

Игра «Море волнуется».

3ч. Игровое задание «Выложи из скакалок солнце».

6-7 лет.

П/и «Море волнуется», «Казаки - разбойники» с фитболами.

Занятие № 44.

1ч. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с разным положением скакалки.

Бег: девочки бегут по кругу, мальчики внутри круга «змейкой»; затем наоборот. Прыжки «змейкой» между скакалками.

2ч. ОРУ со скакалкой.

Повторение шуточных игровых заданий.

Прыжки через вращающуюся скакалку.

Игровое задание «Дни недели» - взрослые вращают скакалку, дети перепрыгивают и называют дни недели.

Пробегание через вращающуюся скакалку.

Игровое задание «Солнышко» - дети выкладывают из скакалок «солнце», по сигналу выполняют разные виды бега, прыжков через «лучики» солнца; по второму сигналу взять свою скакалку и поднять вверх, кто быстрее.

3ч. «Выложи из скакалки фигуру».

6-7 лет.

Увеличить нагрузку.

П/и «Удочка», «Веселая карусель» - вращение скакалки над головой инструктором, дети стараются до нее допрыгнуть.

Занятие № 45 игровое.

1ч. Разные виды ходьбы, бега, прыжков со скакалкой.

Игровое задание «Кто больше выполнит прыжков через скакалку».

Полоса препятствий.

2ч. ОРУ со скакалкой под музыку.

Эстафеты со скакалкой.

Игра «Дни недели».

3ч. Команды выкладывают из скакалок общую фигуру.

6-7 лет.

Добавить комбинированную сложную эстафету.

Занятие №46 со скамейками.

1ч. Разные виды ходьбы, бег по кругу, между скамеек, подскоки между скамеек.

Игровое задание «Займи место»:

- дети бегут, по 1 сигналу встают на скамейки, по 2 сигналу – бег по кругу;

- по команде мальчики перепрыгивают скамейку, девочки перешагивают, по 2 сигналу – бег по кругу.

Полоса препятствий:

- Ходьба по скамейке, руки в стороны;

- Ходьба на высоких четвереньках по скамейке;

- Ходьба по скамейке с опорой руками сзади.

2ч. ОРУ на скамейках:

- В колонне по одному бег с прыжками через скамейки (три скамейки);

- Добежать до скамейки , встать на скамейку – прыгнуть, продолжить бег до следующей скамейки;
- Бег с перепрыгиванием через скамейки парами взявшись за руки;
- Прыжки через скамейку.

П/и «Удочка».

Зч. Стретчинг, дыхательные упражнения..

6-7 лет.

Добавить силовые упражнения.

Занятие №47.

1ч. Ходьба на носках, руки в стороны по скамейкам «змейкой». Ходьба с высоким подниманием ног, руки в стороны.

Бег по кругу, между скамеек, с захлестыванием ног, скамейка между ног.

2ч. ОРУ со скамейками.

Полоса препятствий: три скамейки параллельно друг другу:

- Ходьба на высоких четвереньках по скамейке;
- 1 пролет между скамеек – прыжки ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед отталкиваясь от моста;
- лежа на скамейке, подтягиваясь руками;
- 2 пролет – кувырок вперед на мате;
- прыжки через скамейку правым (левым) боком с опорой на руки;
- 3 пролет упражнение «крабы», с опорой на ноги, руки сзади – передвижение по мату.

П/и «Горячий колобок».

Зч. отдых в позе «Лотоса».

6 -7 лет.

Бег с прыжками через скамейки в парах.

Бег с прыжками через скамейки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие №48.

1ч. музыкально – ритмические движения, в парах взявшись за руки.

Прохождение полосы препятствий парами, оказывая взаимную помощь.

Игровое задание «Зверобатика в парах».

2ч. ОРУ в парах и упражнения на сопротивление.

Преодоление «живых» препятствий: дети делятся на две группы, одна выстраивает препятствия, другая выполняет, затем меняются.

1. «Кочки» - одна группа детей на небольшом расстоянии друг от друга занимают положение низких четверенек, другая группа обегает «змейкой», выполняют прыжки с продвижением вперед «змейкой»;
2. «Мостик» - одна группа принимают положение высоких четверенек, другая перешагивают, перепрыгивают, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на другую;
3. «Ручеек» - одна группа на высоких четвереньках, другая проползает.

П/и «Воробьи - вороны» (в парах).

Зч. Игра м/п «Тень» (в парах).

6-7 лет.

П/и «Воробьи - вороны», «Догони свою пару».

Занятие № 49 элементы баскетбола, волейбола.

1ч. ходьба, бег по кругу, инструктор из центра осуществляет ловлю и передачу мяча двумя руками от груди детям; то же самое только с отскоком об пол.

Полоса препятствий с мячом (см. предыдущие конспекты).

2ч. ОРУ с мячом и жонглирование.

Игровое задание «Светофор»:

Красный – «подбрось - поймай»;

Желтый – ведение мяча на месте;

Зеленый – в движении, со сменой направления (правой рукой – правым боком, левой рукой – левым боком).

Броски мяча по баскетбольной корзине. Чья команда больше забросит мячей.

П/и «На чьей площадке меньше останется мячей».

(Броски мячей через волейбольную сетку).

3ч. Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями с разным положением рук с мячом.

6-7 лет.

Забрасывание мяча с трех прыжковых шагов, на третий шаг – бросок по кольцу.

Занятие № 50 с мешочком, с элементами футбола, волейбола.

1ч. Ходьба на носках, руки через стороны вверх, перекладывая мешочек с одной руки на другую. Бег по кругу, с вращением мешочка вокруг туловища.

Игровое задание «Быстро положи – быстро возьми».

Во время бега, по сигналу необходимо остановиться, быстро положить, быстро взять и продолжить бег.

Полоса препятствий:

1. бег «змейкой» через мешочки;

2. прыжки через мешочки;

3. многоскоки через мешочки;

4. «восьмерка» (обвести мешочек вокруг правой, левой ноги).

2ч. ОРУ с мешочком.

Ведение мешочка правой (левой) ногой, стопа развернута.

Ведение мешочка вокруг обруча в одну и другую сторону со сменой ног.

Ведение мешочка между обручей, выложенных в ряд.

П/и «На чьей площадке останется меньше мячей» (броски мяча любым способом через волейбольную сетку).

3ч. «Огонь горит, вода кипит».

6-7 лет.

Ведение мяча правой (левой) ногой, удар по неподвижному мячу.

Занятие № 51 элементы волейбола (с мячами).

1ч. разные виды ходьбы, бега со сменой темпа, направляющего, перестроение в пары, тройки. «Челночный бег» из разных исходных положений.

Игровое задание «Спрячь мяч в дом».

2ч. ОРУ с мячом под музыку.

Игровое задание «Подбрось - отбей» (дети, двигаясь перед собой, подбрасывают мяч, стараясь его не ловить).

Игровое задание «Стремительный мяч» (дети одной рукой подбрасывают, другой ударяют по мячу вперед - вверх).

П/и «Охотник и зайцы».

3ч. «Мяч не теряй, вверх поднимай».

6-7 лет.

Игровое задание «Мяч друг другу» (дети в парах выполняют верхнюю передачу, стараясь не ловить, а отбивать).

Занятие № 52 с элементами футбола, баскетбола.

1ч. ходьба с разным положением мяча, бег с подбрасыванием мяча перед собой.

Полоса препятствий:

1. броски мяча в вертикальную цель (в обруч);
2. прокатывание мяча по скамейке;
3. ловля мяча после отскока об пол (горизонтальная цель);
4. ведение мяча правой, левой рукой, «змейкой» между набивными мячами.

2ч. ОРУ и «жонглирование».

Игровое задание «Обвести партнера» (в парах).

Ведение футбольного мяча правой, левой ногой с обведением партнера.

Игровое задание «Пас» (отбивание мяча в паре и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком стопы).

П/и «Вратари и нападающие».

3ч. Игра м/п «Холодно - горячо», «У кого мяч».

6-7 лет.

Ведение мяча «змейкой» между набивными мячами с последующим забиванием в ворота.

Занятие № 53 музыкально – спортивный тур.

1ч. ходьба, бег в колонне с мячом в руках, бег за катящимся мячом, остановка мяча ногой.

Игра «У ребят порядок строгий».

Полоса препятствий по карточкам.

2ч. ОРУ с мячом по карточкам.

Игровое задание «Передал - садись» (две команды с баскетбольным мячом).

Игровое задание «Догони свою пару» (с надувным мячом).

Игровое задание «Сбей кеглю» (с футбольным мячом).

3ч. Игра м/п «Какого мяча нет».

6-7 лет.

Игровое задание «Мяч под сеткой» - дети в парах ударом ноги посылают мяч под сеткой.

Занятие № 54 соревновательное.

1ч. разные виды бега, ходьбы с мячом в руках.

Игровое задание «Собери мячи» (чья команда больше соберет мячей под музыку).

2ч. ОРУ с фитболом под музыку.

Эстафеты:

1. прыжки на фитболе туда обратно;
2. бег с мячом;
3. ведение мяча в движении;
4. «переда - садись»;
5. передача мяча двумя руками снизу;
6. ведение мяча правой, левой ногой между набивных мячей, обратно бегом;
7. ведение мяча гимнастической палкой.

3ч. Ходьба в колонне, с восстановлением дыхания.

6-7 лет.

Игровое упражнение «У кого меньше на площадке мячей» - команды перекидывают мячи через волейбольную сетку.

Занятие № 55.

1ч. Ходьба, бег на выносливость, перемещение в стойке баскетболиста, по сигналу остановка прыжком, продолжить бег, бег с вращением на 360 градусов вокруг своей оси.

Полоса препятствий, выстроенная из мягких модулей.

2ч. Аэробика под музыку.

Челночный бег 2 по 10 метров (поменять мячи).

- Прокатить мяч 3 по 10 метров на противоположную сторону;
- Ведение мяча правой, левой рукой в движении 2 по 10 метров (ведение мяча на высоких четвереньках головой);
- Бег с мячом на противоположную сторону 2 по 10 метров (ведение мяча правой, левой ногой).

Прыжки на фитболах.

П/и «Казачьи - разбойники» на фитболах.

3ч. Лежа на животе на фитболах покачивание вперед- назад, затем то же самое, только на спине.

6-7 лет.

Игровое задание «Построй башню» (дети, выполняя челночный бег 4 по 10 метров, выстраивают на противоположной стороне площадки башню из мешочков).

Занятие № 56 в парах.

1ч. ходьба, перекладывая мяч друг другу из рук в руки; вращение мяча вокруг туловища с последующей передачей партнеру.

Бег врассыпную, по сигналу игровое задание «Найди свою пару», продолжить бег по кругу.

2ч. ОРУ в парах с мячом:

- Прокатывание мяча друг другу в движении;
- Ловля и передача мяча друг другу в движении;
- Ловля и передача мяча с отскоком от пола в движении друг другу;
- Ведение мяча правой, левой ногой в парах в движении.

П/и «Вратари и нападающие».

3ч. Игра м/п «Четыре стихии».

6-7 лет.

Броски с последующей ловлей мяча через волейбольную сетку.

Удары мяча правой, левой ногой под сеткой в парах.

Занятие № 57 музыкально ритмическое.

1ч. Разминка:

Упражнения с малым мячом в ходьбе и беге:

- Перекладывание мяча с руки на руку;
- Вращение мяча вокруг туловища;
- Под правой, левой ногой;
- «восьмерка».

2ч. упражнения с малым мячом:

- для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног с фитболами;
- бег, подскоки, прыжки;
- упражнения сидя и лежа на полу с мячами большого диаметра.

3ч. упражнения на растяжку (стретчинг).

М/и «Горячий мяч».

6-7 лет.

Усложнить упражнения и увеличить нагрузку.

Занятие № 58.

1ч. Построение в шеренгу, передача мяча в шеренге в одну сторону и в другую.

Ходьба, бег, игровое задание 1, 2, 3.

1 – встать руки с мячом вверх;

2 – найти пару;

3 – сесть, образовать треугольник (три человека).

Полоса препятствий:

- прокатить мяч по доске;
- прокатить мяч по наклонной доске и остановить катящийся мяч ногой;
- двигаясь по доске, отбивать мяч правой, левой рукой;
- передвижение с опорой руками сзади, ведение мяча правой и левой ногой.

2ч. челночный бег 2 по 10 метров.

Броски мяча через волейбольную сетку в парах.

Удары по мячу снизу под сеткой.

П/и «Тгра в футбол в одни ворота».

3ч. сидячий футбол.

6-7 лет.

Броски мяча в баскетбольную корзину три шага – бросок.

Занятие № 59 с набивными мячами.

I. Разные виды ходьбы, бег змейкой, врассыпную, с последующим нахождением своего места в колонне; по диагонали; подскоки.

Полоса препятствий (набивные мячи):

1. Пробежать змейкой между набивными мячами;
2. Прыжки через набивные мячи;
3. Пройти змейкой на высоких четвереньках между набивными мячами;
4. Ходьба руки в стороны, по набивным мячам, сохраняя равновесие.

II. ОРУ в парах с набивным мячом.

1. Ловля и передача набивного мяча в парах с небольшого расстояния снизу и от груди;
2. Ведение набивного мяча правой \ левой ногой;

Полоса препятствий «Детский баскетбол»

III. Дыхательная гимнастика.

6-7 лет

Игровое задание «Кто дальше бросит»:

Пары соревнуются в броске набивного мяча из-за головы, сидя \ ноги врозь.

Занятие 60. Игры – эстафеты.

I. Игра «У ребят порядок строгий»

Игровое задание «Светофор» (с баскетбольным мячом).

II. Эстафеты

1. Бег с мячом;
2. Поменять мячи;
3. Ведение мяча в движении;
4. Ведение мяча гимнастической палкой;
5. Ведение мяча ногой между набивными мячами.

Игра: На чьей площадке останется меньше мячей (броски через волейбольную сетку).

III. «Карусели» (на ориентировку в пространстве).

«Нитка, иглолка, узел».

6-7 лет. Ведение мяча в движении, три шага – бросок в кольцо.

3-4 неделя – Диагностика.

