

Перспективное планирование по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши» в МБДОУ № 46 на 2022 – 2023 учебный год

№ занятия	Тема тренировки	Оборудование
Сентябрь		
№ 1	Ознакомление с тренажерным залом; правила безопасности при нахождении в тренажерном зале; проведение подвижных игр и игровых упражнений на тренажере.	Все тренажеры спортивного зала, инструктаж по технике безопасности
№ 2	Мониторинг качеств физической подготовленности воспитанников	Критерии мониторинга
№ 3	Знакомство с комплексом упражнений №1 на тренажере «Малявка»; познакомить с принципом работы тренажера «Малявка»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт.
Октябрь		
№ 4	Закрепление навыков выполнения комплекса упражнений №1 на тренажере «Малявка» Разучивание комплекса упражнений №2 на тренажере «Байдарка»; Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажере «Байдарка». Работа в подгруппах.	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка» 2шт.
№ 5	Совершенствование умений выполнения комплексов №1 на тренажере «Малявка» и на тренажере «Байдарка»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка» 2шт.
№ 6	Продолжение совершенствования умений выполнения комплексов №1 на тренажере «Малявка» и на тренажере «Байдарка»; Разучивание комплекса упражнений №3 на тренажере «Степпер». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажере «Степпер».	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка» 2шт. Тренажер №3 «Степпер» 2шт.
Ноябрь		
№ 7	Совершенствование комплексов упражнений №1, №2, №3. Проведение круговой тренировки.	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка» 2шт. Тренажер «Степпер» 2шт.
№ 8	Совершенствование комплексов упражнений №1, №2, №3. Тренажеры: «Малявка», «Байдарка», «Степпер». Разучивание комплекса упражнений №4 на тренажере «Ножницы». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажере «Ножницы»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка» 2шт. Тренажер №3 «Степпер» 2шт. Тренажер №4 «Ножницы» 1шт.
№ 9	Продолжение совершенствования комплексов упражнений №1, №2, №3. Тренажеры: «Малявка», «Байдарка», «Степпер». Закрепление комплекса упражнений №4 на тренажере «Ножницы»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка» 2шт. Тренажер №3 «Степпер» 2шт. Тренажер №4 «Ножницы» 1шт.
Декабрь		
№ 10	Совершенствование комплексов упражнений №1, №2, №3,	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт.

	№4. Тренажеры: «Малявка», «Байдарка», «Степпер», «Ножницы». Проведение круговой тренировки.	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт.
№ 11	Совершенствование комплексов упражнений №2, №3, №4. Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы» Разучивание комплекса упражнений №5 на тренажёре «Вертелка». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажёре «Вертелка».	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
№ 12	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №2, №3, №4. Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы» Закрепление комплекса упражнений №5 на тренажёре «Вертелка»	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
Январь		
№ 13	Совершенствование комплексов упражнений №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Проведение круговой тренировки.	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
№ 14	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Малявка» «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Проведение круговой тренировки.	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
№ 15	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Малявка» «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Разучивание комплекса упражнений №6 на тренажёре «Лодочка». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажёре «Лодочка».	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт.
Февраль		
№ 16	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Малявка» «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Проведение круговой тренировки.	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
№ 17	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Малявка» «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Закрепление комплекса упражнений №6 на тренажёре «Лодочка»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт.
№ 18	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений: №2, №3, №4, №5, №6 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка» Разучивание комплекса упражнений №7 на тренажёре «Силач». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажёре «Силач».	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.

Март		
№ 19	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений: №2, №3, №4, №5, №6 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка» Закрепление комплекса упражнений №7 на тренажёре «Силач»	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.
№ 20	Совершенствование комплексов упражнений: №2, №3, №4, №5, №6, №7 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка», «Силач»	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.
№ 21	Проведение круговой тренировки с использованием тренажеров: №2, №3, №4, №5, №6, №7 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка», «Силач»	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.
Апрель		
№ 22	Проведение круговой тренировки с использованием тренажеров: №3, №4, №5, №6, №7, №1 Тренажеры: «Малышка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка», «Силач»	Тренажёр №1 «Малышка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.
№ 23	Мониторинг качеств физической подготовки воспитанников при реализации Д.О.О.П. «Малыши – крепыши»	Критерии мониторинга
№ 24	Круговая тренировка с использованием тренажеров №1, №2, №3, №4, №5, №6	Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6
Май		
№ 25	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7	Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
№ 26	Круговая тренировка с использованием тренажеров №3, №4, №5, №6, №7, №1	Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1
№ 27	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №2	Тренажеры: №4, №5, №6, №7, №1, №2
Июнь		
№ 28	Круговая тренировка с использованием тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3	Тренажеры: №5, №6, №7, №1, №2, №3
№ 29	Круговая тренировка с использованием тренажеров №6, №7, №1, №2, №3, №4	Тренажеры: №6, №7, №1, №2, №3, №4
№30	Круговая тренировка с использованием тренажеров №7, №1, №2, №3, №4, №5	Тренажеры: №7, №1, №2, №3, №4, №5
Июль		
№ 31	Круговая тренировка с использованием тренажеров №1, №2, №3, №4, №5, №6	Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6

№ 32	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7	Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
№ 33	Круговая тренировка с использованием тренажеров №3, №4, №5, №6, №7, №1	Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1
Август		
№ 34	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №2	Тренажеры: №4, №5, №6, №7, №1, №2
№ 35	Круговая тренировка с использованием тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3	Тренажеры: №5, №6, №7, №1, №2, №3
№ 36	«Сильнее! Быстрее! Ловче!» Тренировка – досуг на тренажерах. Проведение круговой тренировки с элементами развлекательных элементов.	Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7

Техническое оснащение программы включает в себя следующие тренажеры:

Детский тренажёр №1 «Малявка» — это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости.

Детский тренажёр №2 «Байдарка» — это тренажер для проведения тренировок в игровой форме; укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.

Детский тренажёр №3 «Степпер» - занятия на тренажере способствуют оздоровлению организма, укреплению мышц туловища и ног, развитию координации движений, тренирует вестибулярный аппарат.

Детский тренажёр №4 «Ножницы» - сочетает в себе одновременную тренировку ног и рук. Помогает с координацией и улучшает мускулатуру рук.

Детский тренажёр №5 «Вертелка» - тренажер способствуют общему оздоровлению организма, укреплению мышц туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат, помогает формированию у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Детский тренажёр №6 «Лодочка» - укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.

Детский тренажер №7 «Силач» — это тренажер для укрепления мышечной системы ног, пресса и рук.