

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок» (для детей 4-5 лет)

Тема занятия	Задачи	Содержание
Октябрь		
1.Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	1.Ходьба и передвижение с мячом 2.Прокатывание мяча 3.Подбрасывание и ловля мяча (количество); 4.Бросание мяча из-за головы, стоя на дальность (м);
2.Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	1. Отбивание мяча рукой (количество); 2.Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче 3.Прыжки на мяче
3.История возникновения мяча	1.Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 2.Познакомить с историей возникновения мяча. 3.Развивать ориентировку в пространстве.	1.Беседа 2.П.И “Космические корабли”с фитболом 3.П.И “Паровозик”с фитболом(прокатывание) 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.П.И “Зайка” с фитболом 6.П.И “Колобки и лиса” с фитболом
4.Знакомство с мячом.	1.Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 2.Создать представление о форме и физических свойствах фитбола,сформировать “чувство мяча”. 3.Развивать ориентировку в пространстве.	1.Беседа 2. П.И “Паровозик”с фитболом 3. П.И “Светофор”с фитболом 4. Комплекс ОРУ с фитболом 5. П.И “Зайка”с фитболом 6. П.И “Колобки и лиса” с фитболом 7. Динамическое дыхательное упражнение “Насос”.
5.Игровой стретчинг,акробатика,школа мяча	1.Познакомить с техникой работы с мячом 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3.Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.П.И”По ровненькой дорожке” 2.П.И”Светофор” 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Школа мяча:подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола. 5.Игровой стретчинг”Вафелька стоя”,”Слоник”,”Бабочка”. 6.Акробатическое упражнение”Самолет”,”Группировка” 7.П.И “Добеги до меня”

6.Динамические упражнения на фитболе.	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Учить правильной посадке на неподвижном мяче.	1.Беседа 2.П.И “Зайка” с фитболами 3.Ходьба и передвижение с мячом “Через ручейки”. 4.ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом “Снеговик”, “Колобок” 6.П.И “Космические корабли”с фитболами
7.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Способствовать овладению техникой работы с мячом 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3.Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.Массаж голеней и бедер 2.Ходьба без задания,в глубоком приседе”Гуси” 3.Бег”Змейкой” 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча:подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 6.Игровой стретчинг”Вафелька стоя”,”Слоник”,”Бабочка” 7.Акробатическое упражнение “Группировка”, ”Самолет” 8.П.И “Огуречик”.
8.Динамические упражнения на фитболе.	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Учить правильной посадке на неподвижном мяче.	1.П.И “Космические корабли”с фитболом 2.Ходьба и передвижение с мячом “Цапли и кочка”. 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Динамические упражнения с фитболом “Снеговик”, ”Колобок”, ”Поймай колобка” 5.Прыжки на фитболе.”Попрыгунчики” 6.П.И “Лошадки и волк” с фитболом
9.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Способствовать овладению техникой работы с мячом 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3.Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.Массаж голеней и бедер 2.Ходьба без задания,в глубоком приседе “Гуси” 3.Бег”Змейкой”. 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча:подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками,броски мяча в пол 6.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”, ”Веселый клоун”, ”Бабочка” 7.Акробатическое упражнение “Колобок”, ”Самолет”, ”Велосипед вперед”. 8.П.И “Огуречик”.
Ноябрь		
1.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3.Осуществление страховки,вырабатывать навыки самостраховки.	1.П.И”Светофор” с фитболом 2.Ходьба и передвижение с мячом “Цапли и кочка”. 3.Ходьба в упоре на ладонях и коленях”Собачки” 4.ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом”Веселый стульчик” с заданиями,”Пружинка”. 6.П.И.С.Н “Положи мяч” 7.П.И“Прятки” с фитболом

2.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча.	1.Способствовать овладению техникой работы с мячом 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3.Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.Массаж голеней и бедер 2.Ходьба без задания,в полуприседе”Гномики” 3.Игровое упражнение “Муравьишки” 4.И.П ”Самолеты” 5.Комплекс ОРУ без предмета 6.Школа мяча:подбрасывание мяча большого диаметра вверх и ловля его двумя руками,с хлопком, броски мяча в пол 7.Акробатическое упражнение “Колобок”,”Велосипед вперед”,”Рыбка”, 8.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”,”Бабочка”,Черепашка”,”Морская звезда” 9.П.И “Не останься на земле”.
3.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3.Вырабатывать навыки самостраховки.	1.П.И ”Паровозик” с фитболом 2.Ходьба и передвижение с мячом “Цапли и кочка”. 3.Ходьба в упоре на коленях”Собачки” 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом”Веселый стульчик” с заданиями,”Пружинка”,”Отдыхаем” 6.П.И.С.Н ”Кто быстрее до флажка”с фитболом 7.П.И”Прятки”с фитболом
4.Игровой стретчинг,акробатика	1.Развивать физические качества:силу,гибкость 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3.Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.Массаж голеней и бедер 2.Игровое упражнения”По ровненькой дорожке”. 3.Бег между предметами,руки на поясе. 4.Комплекс ОРУ без предмета. 5.Акробатическое упражнение “Колобок”,”Перекаты на спине”,”Велосипед назад”,”Рыбка”,прыжки через “Канавку” 6.Игровой стретчинг”Вафелька”,”Змея”,Черепашка”,”Морская звезда”,”Бабочка”. 7.П.И “Раз,два,три-лови”.
5.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Вырабатывать навыки самостраховки. 3.Учить прыжкам сидя на фитболе.	1.П.И “Зайка”с фитболами 2.Ходьба и передвижение с мячом “Через ручейки”. 3.Ходьба в упоре на коленях”Собачки” 4.ОРУ с фитболом 5. Динамические упражнения с фитболом “Снеговик”,”Колобок”,”Поймай колобка” 6.П.И соревновательной направленности”Кто быстрее до флажка” 7.П.И”Космические корабли.”с фитболом

6.Игровой стретчинг,акробатика	1.Развивать физические качества:силу,гибкость 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3.Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.Массаж голеней и бедер 2.Игровое упражнения”По ровненькой дорожке”. 3.Игровое упражнение “Самолеты” 4.Комплекс ОРУ без предмета. 5.Школа мяча: подбрасывание мяча большого диаметра вверх и ловля его двумя руками,с хлопком, броски мяча в пол 6.Акробатическое упражнение “Колобок”,”кувырок вперед”,”Подъемный кран”,”Самолет”,прыжки”Болото” 7.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”,”Змея”,Черепашка”,”Морская звезда”,”Бабочка”. 8.П.И “Раз,два,три-лови”.
7.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4. Динамические упражнения с фитболом “Снеговик”,”Колобок”,”Поймай колобка” 5.Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе. 6.П.И.”Колобки и лиса”с фитболом
8.Элементы силового тренинга и художественной гимнастики.	1.Развивать физические качества: координацию,силу,выносливость,ловкость,гибкость,скорость 2.Учить правильному исходному положению во время прокатывания обруча 3.Развивать пространственную ориентацию,ориентацию в собственном теле	1.Ходьба “Лошадки” 2.Бег “Змейкой” 3.Игровое упражнение”Муравьишки” 4.Комплекс аэробики”Зайки”. 5.Ходьба с высоким подниманием коленей,мяч держать над головой обеими руками”Акробаты” 6.Стойка на одной ноге с мячом в руках.”Циркач”. 7.Художественная гимнастика с обручем:прокатывание обруча вперед,кручение обруча на полу одной рукой. 8.П.И “Огуречик”.
9.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Прыжки на мячах”Пружинки”,”Попрыгунчики” 5. Динамические упражнения с фитболом”Веселый стульчик” с заданиями,”Качелька”,”Отдыхаем” 6.П.И.”Лошадки и волк” с фитболом
Декабрь		

1.Игровой стречинг,акробатика и школа мяча	1.Способствовать овладению техникой работы с мячом 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3.Развивать силу основных мышечных групп,способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	1.Ходьба на носках с остановкой по сигналу,присесть.Ходьба на пятках с остановкой,подпрыгнуть вверх. 2.Бег без задания.врассыпную 3.Комплекс ОРУ “Зайка” 4.Школа мяча:прокатывание мяча по гимнастической скамейке,броски мяча о пол и ловля его двумя руками 5.Акробатическое упражнение:”Колобок,”Перекаты на спине”,”Велосипед вперед-назад”,”Самолет”. 6.Игровой стречинг”Вафелька”,”Змея”,Черепашка”,”Морская звезда”,”Бабочка”. 7.П.И “У медведя во бору”.
2. Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом 3.Воспитывать чувство товарищества,умение действовать в коллективе	1.П.И”Прятки”с фитболом 2.П.И”Лодочки”с ходьбой: на носках,”Великаны”,”Через ручеек”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболами 4. Динамические упражнения с фитболом”Колобок” ,”Поймай колобка”, 5.Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе 6.П.И.С.Н “Кузнечики” 7.П.И.”Светофор” с фитболом
3.Элементы силового тренинга,акробатики и художественной гимнастики.	1.Развивать физические качества:координацию,силу ,выносливость,ловкость,гибкость,скорость 2.Учить правильному исходному положению во время прокатывания обруча 3.Развивать пространственную ориентацию,ориентацию в собственном теле	1.Ходьба “Великаны”,”Ежики”. Игровое упражнение “Обезьянки”. 2.Бег в парах 3.Комплекс аэробики”Зайки”. 4.Игровое упражнение “Бычок” 5.Упражнение “Цапля”(равновесие) 6.Художественная гимнастика с обручем:прокатывание обруча вперед,кручение обруча на одной руке. 7.Упражнение “Поймай колени”.(пресс) 8.П.И “Удочка”.
4.Динамические упражнения на фитболе.	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболами 4.Прыжки на мячах ”Попрыгунчик”,врассыпную 5. Динамические упражнения с фитболом”Веселый стульчик” с заданиями,”Качелька”,”падаем с качельки,”Отдыхаем” 6.П.И.”Лошадки и волк”с фитболом

5.Игровой стретчинг,акробатика	1.Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3.Развивать силу основных мышечных групп,способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	1.Игровые упражнения “Гномики”,”Цирковые лошадки”,”Обезьянки” 2.Комплекс ОРУ “Зайка”. 3.Акробатическое упражнение: Прыжки с места через препятствия,прыжки со скамейки. “Перевертыш”,”Лодочка”,”Велосипед вперед-назад” 4.Игровой стретчинг”Вафелька”,”Змея”,Черепашка”,”Морская звезда”,”Бабочка”,”Веселый клоун” 5.П.И “Котя серенький хвосток”.
6.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Зайка”с фитболом 2.П.И “Паровозики” с элементами ходьбы с фитболами 3.Комплекс ОРУ с фитболами 4.Прыжки на мячах”Попрыгунчики”, в прямом направлении,враспынную 5.Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе 6.П.И.С.Н “Положи мяч” 7.П.И.”Космические корабли”с фитболами
7.Художественная гимнастика,акробатика	1.Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча 2.Учить прыжкам через скакалку 3.Развивать пространственную ориентацию,ориентацию в собственном теле	1.Ходьба в парах 2.Бег в парах 3.Комплекс ОРУ с обручем 4.Художественная гимнастика с обручем:прокатывание обруча в парах,кручение обруча одной рукой, 5.Стойка на одной ноге ”Цапля”. 6.Акробатика: “Поймай коленки”. 7.П.И “Совушка”.
8.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Прыжки на мячах”Попрыгунчики”, “Змейкой”,враспынную,”Паровозиком”. 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”,”Звездочка”.”Умеем падать”.”Гусеница” 6.П.И.”Догонялки”с фитболом
Январь		
1.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно	1.Игровое упражнения”По ровненькой дорожке”. 2.Игровое упражнение”Цирковая лошадка”. 3.Комплекс ОРУ с мячом. 4.Школа мяча:Броски мяча о пол стоя на месте,перебрасывание мяча в парах(способом от груди),

	3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	5. Акробатическое упражнение "Перевертыш", "Подъемный кран", "Лодочка", 6. Игровой стретчинг "Вафелька", "Змея", "Черепашка", "Морская звезда", "Бабочка", "Веселый клоун" 7. П.И "Раз, два, три-лови".
2. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1. П.И "Медуза и камень" с фитболом 2. П.И "Стоп, хоп, повернись" с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Прыжки на мячах "Попрыгунчики", в прямом направлении, в рассыпную, "Паровозиком", "Змейкой". 5. Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе 6. П.И.С.Н "Кто быстрее до флажка?" 7. П.И. "Колобки и лиса" с фитболом
3. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1. Игровое упражнение "Неваляшка" 2. Прямой галоп, руки на поясе 3. Игровое упражнение "Большие лягушки" 4. Комплекс ОРУ с мячом 5. Школа мяча: прокатывание мяча в парах (И.П. сед ноги врозь) Отбивание мяча по-баскетбольному 6. Акробатическое упражнение кувырок вперед, "Подъемный кран", "Лодочка", "Солдатик" 7. Игровой стретчинг "Вафелька стоя", "Черепашка", шпагат поперечный 8. П.И "Удочка".
4. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1. П.И "Космические корабли" с фитболом 2. П.И "Паровозик" с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Прыжки на мячах "Попрыгунчики" в прямом направлении, в рассыпную, "паровозиком", змейкой. 5. Динамические упражнения с фитболом "Качельки", "Падаем с качельки", "Звездочка". "Умеем падать". "Гусеница" 6. П.И. "Хитрая лиса" с фитболами
5. Элементы силового тренинга, игровой стретчинг и художественная гимнастика	1. Продолжать учить правильному И.П. во время прокатывания обруча 2. Учить прыжкам через скакалку 3. Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле	1. Ходьба "Петушки" 2. Игровое упражнение "Лошадки" 3. Игровое упражнение "Паучки" 4. Комплекс ОРУ с обручем 5. Акробатика: прыжки через скакалку 6. Игровое упражнение "Бычки", "Силичи", 7. Художественная гимнастика: прокатывание обруча в парах, кручение обруча на одной руке, в парах. 8. П.И "Ловишка".

6.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Динамические упражнения с фитболом:”Колобок”,”Поймай колобка” 5. Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе 6.П.И.С.Н “Кузнечики” 7.П.И.”Лошадки и волк”с фитболом
7.Игровой стретчинг и акробатика	1.Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3.Развивать силу основных мышечных групп,способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.	1.Игровое упражнение “Неваляшка” 2.Прямой галоп руки в стороны 3.Игровое упражнение “Большие лягушки” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Акробатическое упражнение кувырок вперед,”Поймай коленки”,”Колечко” 6.Игровой стретчинг”Вафелька стоя”,”Черепашка”,шпагат поперечный” 7.П.И “Поймай снежинку”.
8.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Создать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом	1.П.И “Стоп,хоп,повернись”с фитболом 2.П.И “Медуза и камень” 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5.Динамические упражнения с фитболом:”Машина”,”Трамвай”,”Крокодилчик” 6.П.И “В траве сидел кузнечик”с фитболом
Февраль		
1.Элементы силового тренинга,гимнастики и школа мяча	1.Учить правильному И.П во время метания мяча 2.Учить крутить обруч на талии 3.Воспитывать волю и терпение	1.Игровое упражнение “Лошадки” 2.Игровое упражнение”Самолеты” 3.Игровое упражнение”Паучки” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 6.Силовая гимнастика:”Лодочка” с мячом. “Подъемный кран”с мячом,игровое упражнение “Пингвины”с мячом 7.Художественная гимнастика:”Плывет дельфинчик” 8.П.И “Кот и мышки”.

2 Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Создать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом	1.П.И “Зайка”с фитболом 2.П.И “Прятки”с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5. Динамические упражнения с фитболом:”Машина”,”Трамвай”,”Крокодилчик” 6.П.И “В траве сидел кузнечик”с фитболом
3.Элементы силового тренинга и гимнастики,школа мяча	1.Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча,учить крутить обруч на талии 2.Способствовать овладению техникой работы с мячом 3.Воспитывать чувство товарищества,умение действовать в коллективе	1.Ходьба парами 2.Бег парами 3.Комплекс ОРУ с обручем 4.Школа мяча:перебрасывание мяча в парах над веревкой.(от груди) Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу.(ударить мячом об пол) 5.Художественная гимнастика:прокатывание обруча в парах,кручение обруча на одной руке,”Дельфинчик” 6.Элементы силового тренинга и гимнастики:”Лодочка” с мячом,”Подъемный кран”с мячом,”Пингвины”с мячом 7.П.И “Быстро возьми кубик”
4.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами 3 Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом	1.П.И”Медуза и камень”с фитболом 2.П.И “Стоп,хоп,повернись”с фитболом 3.ОРУ с фитболом. 4.Прыжки на мячах”Попрыгунчики” в прямом направлении,враспынную,”паровозиком”,змейкой. 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”,”Звездочка”.”Умеем падать”.”Гусеница” 6. П.И “Догонялки” с фитболом

5.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Игровое упражнение “Неваляшка”с остановкой по сигналу(“Звездочка”) 2.Прямой галоп руки в стороны 3.Игровое упражнение ”Большие лягушки”с остановкой по сигналу”Лягушка спит” 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча:прокатывание мяча по гимнастической скамейке,ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней. 6.Акробатическое упражнение кувырок вперед,”Поймай кленки”,”Колечко” 7.Игровой стретчинг”Вафелька стоя”,”Черепашка”,шпагат поперечный” 8.П.И “Ловишка”
6.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Создать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом	1.П.И “Космические корабли”с фитболом 2.П.И “Лодочки”с элементами ходьбы с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5.Динамические упражнения с фитболом:”Машина”,”Трамвай”. ”Плывем в лодке”,”Крокодильчик”,”Колобок”,”Поймай колобка” 6.П.И “В траве сидел кузнечик”. С фитболом
7.Элементы силового тренинга и гимнастики,школа мяча	1.Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча,учить крутить обруч на талии 2.Способствовать овладению техникой работы с мячом 3.Воспитывать чувство товарищества,умение действовать в коллективе	1.Ходьба парами 2.Бег парами 3.Комплекс ОРУ с обручем 4.Школа мяча:перебрасывание,стоя на коленях,мяча в парах над веревкой.(от груди) 5.Художественная гимнастика:прокатывание обруча в парах,”Дельфинчик” 6.Элементы силового тренинга и гимнастики:”Лодочка” с мячом,”Подъемный кран”с мячом,”Пингвины”с мячом, 7.П.И “Быстро возьми кубик”
8.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Учить ловить,подбрасывать,отбивать на месте и в движении	1.П.И “Паровозик”с элементами ходьбы с фитболом 2.П.И ”Догони мяч”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом. 4. Прыжки на мячах”Попрыгунчики” в прямом направлении,враспынную,”Паровозиком”,”Змейкой”. 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”,”Звездочка”. ”Умеем падать”. ”Гусеница”, ”Паучок”

	фитбол.	7.П.И “Цапля и лягушки”с фитболом
Март		
1.Школа мяча,акробатики, игровой стретчинг	1.Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Игровое упражнение “Неваляшка”с остановкой по сигналу(“Звездочка”) 2.Прямой галоп 3.Игровое упражнение ”Большие лягушки”с остановкой по сигналу”Лягушка спит” 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча:отбивание мяча по-баскетбольному 5.Акробатическое упражнение кувырок боком,”Ножницы”,”Колечко”,”Мостик” 6.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”,”Черепашка”,полушпагат,”Морская звезда” 8.П.И “Удочка”
2.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Создать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом	1.П.И “Зайка” с фитболом 2.П.И “Прятки” с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5.Динамические упражнения с фитболом:”Снеговик”,”колобок”.”Поймай колобка”,”Машина”,”Трамвай”,”Крокодилчик”,”Плывем в лодке” 6.П.И “В траве сидел кузнечик” с фитболом
3.Художественная гимнастика,акробатика и школа мяча.	1.Учить крутить обруч на талии 2.Способствовать овладению техникой работы с мячом 3.Учить прыжкам через скакалку	1.Ходьба “Великаны”,”Ежики”,”Медведи”2.Бег приставным шагом 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча: прокатывание мяча по гимнастической скамейке,ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней. 6.Художественная гимнастика:кручение обруча на талии 7.Акробатика: прыжки через скакалку 8.П.И “Быстро возьми кубик”

4.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом	1.П.И “Веселые машинки”с фитболом 2.П.И “Паровозик”с элементами ходьбы с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4. Прыжки на мячах”Попрыгунчик”,врассыпную,”Паровозиком”,”Змейкой”. 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”,”Звездочка”.”Умеем падать”.”Гусеница”,”Паучок” 6.П.И “Догонялки” с фитболом
5.Акробатики, игровой стретчинг,школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Игровое упражнение “Цирковая лошадка” 2.Ходьба “Великаны”.”Ежики” 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Акробатическое упражнение кувырок боком,”Уголок”,”Мостик”,”Березка” 5.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”,”Черепашка”,полушпагат,”Бабочка” 6.Школа мяча: катание мяча врассыпную,по сигналу остановиться выполнить”Цаплю”. 8.П.И “Огуречик”
6.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И “Медуза и камень”с фитболом 2.П.И “Стоп,хоп,повернись” 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5.Динамические упражнения с фитболом:”Корзинка”,”Прокати мяч”.”Ножницы” 6.П.И.С.Н “Кузнечики” 7.П.И “Колобки и лиса”.
7.Художественная гимнастика,акробатика,школа мяча.	1.Учить крутить обруч на талии 2.Способствовать овладению техникой работы с мячом 3.Учить прыжкам через скакалку	1.Ходьба “Медведи”,”Крабики” 2.Бег приставным шагом 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Школа мяча: Метание мяча в вертикальную цель 6.Художественная гимнастика:кручение обруча на одной руке,на талии 7.Акробатика: прыжки через скакалку 8.Игровое упражнение соревновательной направленности:”Челночный бег” 9.П.И “Совушка”

8.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом	1.П.И “Паровозик”с фитболом 2.П.И”Догони с мячом”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом. 4. Прыжки на мячах”Попрыгунчик”,врассыпную,”Паровозиком”,”Змейкой”. 5.Динамические упражнения с фитболом “Паучок”, ”Кроль”,”Улиточка”.”Бочонок с медом”. 6. П.И “Хитрая лиса” с фитболом
Апрель		
1.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3.Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.	1.Игровое упражнение “Неваляшка”с остановкой по сигналу(“Звездочка”) 2.Прямой галоп 3.Игровое упражнение ”Большие лягушки”с остановкой по сигналу”Лягушка спит” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5Школа мяча:отбивание мяча по-баскетбольному 6.Акробатическое упражнение кувырок вперед,боком,”Березка”,”Пловец” 7.Игровой стретчинг”Вафелька стоя”,”Черепашка”,шпагат поперечный”.”Морская звезда” 8.П.И “Удочка”
2.Динамические упражнения на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И “По ровненькой дорожке”с фитболом 2.П.И “Догони мяч”с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом:”Корзинка”,”Прокати мяч”.”Ножницы” 6.П.И.С.Н “Кузнечики” 7.П.И “Лошадки и волк” с фитболом
3.Художественная гимнастика ,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча,учить крутить обруч на талии 2.Продолжать учить прыжкам через скакалку 3.Учить отбиванию мяча “по-баскетбольному”.	1.Ходьба “Медведи”,”Крабики” 2.Бег приставным шагом 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча: отбивания мяча по-баскетбольному в движении 6.Художественная гимнастика:прокатывание обруча в парах,крутить обруч на талии. 7.Акробатика: прыжки через скакалку,”Солдатык” 9.П.И “Совушка”

4.Динамические упражнения на фитболе.	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И ”Медуза и камень” 2.Ходьба с бросками фитбола вверх и в пол. 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4. Прыжки на мячах”Попрыгунчик”,врассыпную,”Паровозиком”,”Змейкой”. 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”,”Звездочка”. ”Умеем падать”,,”Отдыхаем” 6. П.И “Колобки и лиса” с фитболом
5.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча.	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Бег между предметами 2.Ходьба между предметами 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Акробатическое упражнение кувырок вперед,”Березка”,”Пловец”,”Велосипед” 5.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”,”Черепашка”,шпагат прямой”. ”Морская звезда”,”Волк” 7.Школа мяча:подбросить мяч вверх,присесть и поймать его. 8.П.И “Огуречик”
6.Динамические упражнения на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И “Зайка”с фитболом 2.П.И “Стоп,хоп,повернись”с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом:”Машина”,”Трамвай”. ”Крокодилчик”,”Плывем в лодке” 6.П.И.С.Н ”Положи мяч” 7.П.И “Хитрая лиса” с фитболом
7.Художественная гимнастика,школа мяча и акробатика	1.Продолжать учить прыжкам через скакалку 2.Учить отбиванию мяча “по-баскетбольному”. 3.Развивать навык равновесия	1.Ходьба “Великаны”,”Ежики” 2.Бег врассыпную 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ с ленточками 5.Школа мяча: отбивания мяча по-баскетбольному в движении 6.Художественная гимнастика:ходьба между ленточками на носках руки в стороны,”Ласточка” с ленточками 7.Акробатика: прыжки через скакалку 8.П.И “Совушка”

8.Динамические упражнения на фитболе.	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И “Медуза и камень” с фитболм 2.П.И ”Стоп,хоп,повернись”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.П.И соревновательной направленности “Кузнечики”с фитболами 5.Динамические упражнения с фитболом “Паучок”, ”Кроль”,”Улиточка”.”Бочонок с медом”. 6.П.И соревновательной направленности ”Кто быстрее до флажка” 7. П.И “Колобки и лиса”.
Май		
1.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.П.И “Догони мячик” 2.Ходьба приставными шагами 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши,с двумя хлопками 5.Акробатическое упражнение кувырок вперед,”Березка”,”Пловец”,”Велосипед” 6.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”,”Черепашка”,шпагат прямой”.”Морская звезда”,”Волк” 7.П.И “Ловишка”
2.Динамические упражнения на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И “По ровненькой дорожке” с фитболом 2.П.И “Догони мяч” 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом:”Корзинка”,”Прокати мяч”. ”Ножницы” 6.П.И.С.Н “Кто быстрее до флажка” 7.П.И “Хитрая лиса” с фитболом
3.Художественная гимнастика,школа мяча	1.Продолжать учить отбивать мяч “по-баскетбольному”. 2.Развивать навык равновесия 3.Повышать умственную и физическую работоспособность	1.Ходьба “Медведи”,”Крабики” 2.Бег “Большая змейка” 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ с ленточкой 5.Школа мяча: отбивание мяча по-баскетбольному в движении 6. Художественная гимнастика:ходьба между ленточками на носках руки в стороны,”Ласточка” с ленточками,прыжки через ленточку 7.П.И “Совушка”

4.Динамические упражнения на фитболе.	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И “Космические корабли”с фитболом 2.Отбивание фитбола в движении 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.П.И соревновательной направленности “Кузнечики”с фитболами 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”, ”Звездочка”. ”Умеем падать”. 6.П.И соревновательной направленности ”Положи мяч” 7. П.И “Колобки и лиса”.
5.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Ходьба приставным шагом 2.Прямой галоп,хлопать в ладоши перед собой 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:ходьба по гимнастической скамейке:бросить мяч в обруч,лежащий на полу рядом с краем скамейки,поймать мяч,стоя на скамейке. 5.Акробатика: вис на гимнастической стенке спиной к спине.Прыжки “Пингвины” с мячом,”Ножницы”. 5.Игровой стретчинг:”Волк”,.”Черепашка”,”Вафелька”,”Шпагат”. 6.П.И “Вышибалы”
6.Итоговое	См.приложение	Занятие”В траве сидел кузнечик”