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 "Сфетофор"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 "Hacoc".	
5.Игровой стречинг, акробат ика, школа мяча	1.Познакомить с техникой работы с мячом 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 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 стречинг"Вафелька стоя","Слоник","Бабочка". 6.Акробатическое упражнение"Самолет","Группировка" 7.П.И "Добеги до меня"	

6.Динамические	1.Учить динамическим	1.Беседа
упражнения на	упражнениям на фитболе в	2.П.И "Зайка" с фитболами
фитболе.	исходных положениях сидя	3. Ходьба и передвижение с мячом "Через
	и лежа на мяче.	ручейки".
	2.Учить правильной	4.ОРУ с фитболом
	посадке на неподвижном	5.Динамические упражнения с фитболом
	мяче.	"Снеговик", "Колобок"
		6.П.И "Космические корабли"с фитболами
7.Игровой	1.Способствовать	1. Массаж голеней и бедер
стречинг,акробат	овладению техникой	2.Ходьба без задания, в глубоком
ика и школа мяча	работы с мячом	приседе"Гуси"
	2.Учить выполнять	3.Бег"Змейкой"
	различные акробатические	4. Комплекс ОРУ без предмета
	упражнения раздельно	5.Школа мяча:подбрасывание мяча вверх и
	3.Координировать	ловля его двумя руками
	движения в крупных и	6.Игровой стречинг"Вафелька
	мелких мышечных группах	стоя", "Слоник", "Бабочка"
		7. Акробатическое упражнение
		"Группировка", "Самолет"
		8.П.И "Огуречик".
8.Динамические	1.Учить динамическим	1.П.И "Космические корабли" с фитболом
упражнения на	упражнениям на фитболе в	2.Ходьба и передвижение с мячом "Цапли и
фитболе.	исходных положениях сидя	кочка".
	и лежа на мяче.	3. Комплекс ОРУ с фитболом
	2.Учить правильной	4.Динамические упражнения с фитболом
	посадке на неподвижном	"Снеговик", "Колобок", "Поймай колобка"
	мяче.	5.Прыжки на фитболе:"Попрыгунчики"
0.77		6.П.И"Лошадки и волк" с фитболом
9.Игровой	1.Способствовать	1. Массаж голеней и бедер
стречинг,актобати	овладению техникой	2.Ходьба без задания, в глубоком приседе
ка и школа мяча	работы с мячом	"Гуси"
	2.Учить выполнять	3.Бег"Змейкой".
	различные акробатические	4.Комплекс ОРУ без предмета
	упражнения раздельно 3. Координировать	5. Школа мяча: подбрасывание мяча вверх и
	1	ловля его двумя руками,броски мяча в пол
	движения в крупных и	6.Игровой стречинг"Вафелька сидя", "Веселый клоун", "Бабочка"
	мелких мышечных группах	7. Акробатическое упражнение
		"Колобок", "Самолет", "Велосипед вперед".
		8.П.И "Огуречик".
	Ноя	71
1.Динамические	1.Учить динамическим	1.П.И"Светофор" с фитболом
упражнения на	упражнениям на фитболе в	2.Ходьба и передвижение с мячом "Цапли и
фитболе	исходных положениях сидя	кочка".
Ψ11100010	и лежа на мяче.	3. Ходьба в упоре на ладонях и
	2.Учить правильной	коленях "Собачки"
	посадке на неподвижном	4.ОРУ с фитболом
	мяче.	5.Динамические упражнения с
	3.Осуществление	фитболом"Веселый стульчик" с
	страховки, вырабатывать	заданиями, "Пружинка".
	навыки самостраховки.	6.П.И.С.Н "Положи мяч"
	nabbini camocipanobni.	7.П.И"Прятки" с фитболом
		7.11.11 11P/11KH C WHIOOMOW

2.Игровой	1.Способствовать	1. Массаж голеней и бедер
стречинг, акробат	овладению техникой	2.Ходьба без задания, в полуприседе" Гномики"
ика и школа мяча.	работы с мячом	3. Игровое упражнение "Муравьишки"
ina ii mikova visi ia.	2.Учить выполнять	4.И.П "Самолеты"
	различные акробатические	5.Комплекс ОРУ без предмета
	упражнения раздельно	6. Школа мяча: подбрасывание мяча большого
	3.Координировать	диаметра вверх и ловля его двумя руками,с
	движения в крупных и	хлопком, броски мяча в пол
	мелких мышечных группах	7. Акробатическое упражнение
	Mesikha Mbilile IIIbia Ipyililaa	"Колобок", "Велосипед вперед", "Рыбка",
		8. Игровой стречинг "Вафелька"
		сидя", "Бабочка", Черепашка", "Морская звезда"
		9.П.И "Не останься на земле".
3.Динамические	1.Учить динамическим	1.П.И "Паровозик" с фитболом
упражнения на	упражнениям на фитболе в	2.Ходьба и передвижение с мячом "Цапли и
фитболе	исходных положениях сидя	кочка".
φιπουπο	и лежа на мяче.	3. Ходьба в упоре на коленях "Собачки"
	2.Учить правильной	4.Комплекс ОРУ с фитболом
	посадке на неподвижном	5.Динамические упражнения с
	мяче.	фитболом"Веселый стульчик" с
	3.Вырабатывать навыки	заданиями,"Пружинка","Отдыхаем"
	самостраховки.	6.П.И.С.Н "Кто быстрее до флажка"с
	симостриховки.	фитболом
		7.П.И"Прятки"с фитболом
4.Игровой	1.Развивать физические	1.Массаж голеней и бедер
стречинг, акробат	качества:силу,гибкость	2.Игровое упражнения "По ровненькой
ика	2.Учить выполнять	дорожке".
Tittu	различные акробатические	3.Бег между предметами, руки на поясе.
	упражнения раздельно	4. Комплекс ОРУ без предмета.
	3.Координировать	5. Акробатическое упражнение
	движения в крупных и	"Колобок","Перекаты на спине","Велосипед
	мелких мышечных группах	назад", "Рыбка", прыжки через "Канавку"
	Mesitini Mesitic India Ipyinian	6. Игровой
		стречинг"Вафелька", "Змея", Черепашка", "Мор
		ская звезда", "Бабочка".
		7.П.И "Раз,два,три-лови".
5.Динамические	1.Учить динамическим	1.П.И "Зайка"с фитболами
упражнения на	упражнениям на фитболе в	2.Ходьба и передвижение с мячом "Через
фитболе	исходных положениях сидя	ручейки".
r	и лежа на мяче.	3. Ходьба в упоре на коленях "Собачки"
	2.Вырабатывать навыки	4.ОРУ с фитболом
	самостраховки.	5. Динамические упражнения с фитболом
	3.Учить прыжкам сидя на	"Снеговик", "Колобок", "Поймай колобка"
	фитболе.	6.П.И соревновательной направленности "Кто
	The state of the s	быстрее до флажка"
		7.П.И"Космические корабли."с фитболом
	1	7.11.11 ROOMIN TOOKING ROPAUJIN. C WITTOOJIOM

6.Игровой стречинг, акробат ика	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.Динамические	1.Продолжать учить	7.Игровой стречинг"Вафелька сидя", "Змея", Черепашка", "Морская звезда", "Бабочка". 8.П.И "Раз,два,три-лови". 1.П.И "Лодочки" с элементами ходьбы с
упражнения на фитболе	динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комлексы ОРУ,музыкальноритмичные упражнения с мячом	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, выносли вость, ловкость, гибкость, ско рость 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,музыкальноритмичные 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, акробат ика 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
2. Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комлексы ОРУ,музыкальноритмичные упражнения с мячом	стречинг"Вафелька", "Змея", Черепашка", "Мор ская звезда", "Бабочка". 7.П.И "У медведя во бору". 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
3.Элементы	3.Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе 1.Развивать физические	6.П.И.С.Н "Кузнечики" 7.П.И. "Светофор" с фитболом 1.Ходьба "Великаны", "Ежики".
силового тренинга, акробат ики и художественной гимнастики.	качества:координацию,силу ,выносливость,ловкость,гиб кость,скорость 2.Учить правильному исходному положению во время прокатывания обруча 3.Развивать пространственную ориентацию,ориентацию в собственном теле	Игровое упражнение "Обезьянки". 2.Бег в парах 3.Комплекс аэробики"Зайки". 4.Игровое упражнение "Бычок" 5.Упражнеие "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 комлексы ОРУ,музыкальноритмичные 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	1.Учить согласовывать	1.Игровые упражнения "Гномики", "Цирковые
стречинг,акробат	движение и дыхание при	лошадки","Обезьянки"
ика	выполнении упражнений	2.Комплекс ОРУ "Зайка".
	игрового стретчинга	3. Акробатическое упражнение:
	2.Учить выполнять	Прыжки с места через препятствия,прыжки со
	различные акробатические	скамейки.
	упражнения раздельно	"Перевертыш", "Лодочка", "Велосипед вперед-
	3. Развивать силу основных	назад"
	мышечных	4.Игровой
	групп,способствовать	стречинг"Вафелька", "Змея", Черепашка", "Мор
	растяжению и укреплению	ская звезда", "Бабочка", "Веселый клоун"
	мышц и связок	5.П.И "Котя серенький хвосток".
	мышц и сылок	S.H.H ROTA COPOLISAMI ABOUTOR .
6.Динамические	1.Продолжать учить	1.П.И "Зайка" с фитболом
упражнения на	динамические упражнения	2.П.И "Паровозики" с элементами ходьбы с
фитболе	на фитболе из разных	фитболами
	исходных положений.	3.Комплекс ОРУ с фитболами
	2.Разучивать комлексы	4.Прыжки на мячах"Попрыгунчики", в прямом
	ОРУ,музыкально-	направлении, врассыпную
	ритмичные упражнения с	5.Музыкально-ритмичные движения сидя на
	МОРКМ	фитболе
		6.П.И.С.Н "Положи мяч"
		7.П.И. "Космические корабли" с фитболами
7.Художественна	1.Продолжать учить	1.Ходьба в парах
Я	правильному И.П во время	2.Бег в парах
гимнастика,акроб	прокатывания обруча	3.Комплекс ОРУ с обручем
атика	2.Учить прыжкам через	4.Художественная гимнастика с
	скакалку	обручем:прокатывание обруча в
	3.Развивать	парах,кручение обруча одной рукой,
	пространственную	5.Стойка на одной ноге "Цапля".
	ориентацию, ориентацию в	6. Акробатика: "Поймай коленки".
	собственном теле	7.П.И "Совушка".
8.Динамические	1.Продолжать учить	1.П.И "Лодочки" с элементами ходьбы с
упражнения на	динамические упражнения	фитболом
фитболе	на фитболе из разных	2. П.И "Веселые машинки" с фитболом
	исходных положений.	3.Комплекс ОРУ с фитболом
	2.Формировать	4.Прыжки на мячах"Попрыгунчики",
	целенаправленную	"Змейкой", врассыпную, "Паровозиком".
	двигательную активность с	5.Динамические упражнения с фитболом
	фитболами	"Качельки", "Падаем с
	_	качельки", "Звездочка". "Умеем
		падать". "Гусеница"
		6.П.И."Догонялки"с фитболом
	Янв	арь
1.Игровой	1.Учить согласовывать	1.Игровое упражнения"По ровненькой
стречинг,акробат	движение и дыхание при	дорожке".
ика и школа мяча	выполнении упражнений	2.Игровое упражнение"Цирковая лошадка".
	игрового стретчинга	3.Комплекс ОРУ с мячом.
	2.Учить выполнять	4.Школа мяча:Броски мяча о пол стоя на
	различные акробатические	месте,перебрасывание мяча в парах(способом
	упражнения раздельно	от груди),

	3.Способствовать овладению техникой работы с мячом	5. Акробатическое упражнение "Перевертыш", "Подъемный кран", "Лодочка", 6. Игровой стречинг "Вафелька", "Змея", Черепашка", "Мор ская 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 комлексы ОРУ,музыкальноритмичные 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,врассыпную,"Паровозиком","Зме йкой". 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 стречинг, акробат ика 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 стречинг "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 комлексы ОРУ,музыкальноритмичные 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,врассыпную,"паровозиком",змей кой. 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 стречинг 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","Силачи"," 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 комлексы	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
	ОРУ,музыкально- ритмичные упражнения с	фитболом:"Колобок","Поймай колобка" 5. Музыкально-ритмичные движения сидя на
	мячом	фитболе
		6.П.И.С.Н "Кузнечики"
		7.П.И."Лошадки и волк"с фитболом
7.Игровой	1.Учить согласовывать	1.Игровое упражнение "Неваляшка"
стречинг и	движение и дыхание при	2.Прямой галоп руки в стороны
акробатика	выполнении упражнений игрового стретчинга	3.Игровое упражнение "Большие лягушки" 4.Комплекс ОРУ с мячом
	2.Учить выполнять	5. Акробатическое упражнение кувырок
	различные акробатические	вперед,"Поймай коленки", "Колечко"
	упражнения раздельно	6.Игровой стречинг"Вафелька
	3. Развивать силу основных	стоя", "Черепашка", шпагат поперечный"
	мышечных	7.П.И "Поймай снежинку".
	групп,способствовать	
	растяжению и укреплению мышц и связок.	
8.Динамические	1.Продолжать учить	1.П.И "Стоп,хоп,повернись" с фитболом
упражнения на	динамические упражнения	2.П.И "Медуза и камень"
фитболе	на фитболе из разных	3.Динамические дыхательные упражнения
	исходных положений.	"Запах леса"
	2. Увеличивать	4.Комлекс аэробики с фитболом "В траве
	вариативность	сидел кузнечик".
	гимнастических упражнений и подвижных	5.Динамические упражнения с фитболом:"Машина","Трамвай","Крокодильчи
	игр с фитболом	к"
	3.Создавть условия для	6.П.И "В траве сидел кузнечик"с фитболом
	творческого	
	совершенствования техники	
	двигательных действий с	
	МОРРМ	DOWY.
1.Элементы	Февр 1.Учить правильному И.П	1.Игровое упражнение "Лошадки"
СИЛОВОГО	во время метания мяча	2.Игровое упражнение "Самолеты"
тренинга, гимнаст	2.Учить крутить обруч на	3. Игровое упражнение "Паучки"
ики и школа мяча	талии	4.Комплекс ОРУ с мячом
	3. Воспитывать волю и	5.Школа мяча:метание мяча в вертикальную
	терпение	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	1.Продолжать учить	1.П.И "Зайка"с фитболом
упражнения на	динамические упражнения	2.П.И "Прятки" с фитболом
фитболе	на фитболе из разных	
фитооле	исходных положений.	3.Динамические дыхательные упражнения "Запах леса"
	2.Увеличивать	4.Комлекс аэробики с фитболом "В траве
	вариативность	сидел кузнечик". 5. Динамические упражнения с
	гимнастических упражнений и подвижных	5. Динамические упражнения с фитболом:"Машина","Трамвай","Крокодильчи
	, ·	фитоолом. Машина, грамвай, крокодильчи к"
	игр с фитболом	
	3.Создать условия для	6.П.И "В траве сидел кузнечик"с фитболом
	творческого	
	совершенствования техники	
	двигательных действий с	
2.0	МОРЯМ	1.77
3.Элементы	1.Продолжать учить	1.Ходьба парами
силового	правильному И.П во время	2.Бег парами
тренинга и	прокатывания обруча, учить	3.Комплекс ОРУ с обручем
гимнастики,школ	крутить обруч на талии	4.Школа мяча:перебрасывание мяча в парах
а мяча	2.Способствовать	над веревкой.(от груди)
	овладению техникой	Бег с мячом в руках с остановкой по
	работы с мячом	сигналу.(ударить мячом об пол)
	3.Воспитывать чувство	5.Художественная гимнастика:прокатывание
	товарищества, умение	обруча в парах, кручение обруча на одной
	действовать в коллективе	руке,"Дельфинчик"
		6.Элементы силового тренинга и
		гимнатики:"Лодочка" с мячом,"Подъемный
		кран"с мячом,"Пингвины"с мячом
		7.П.И "Быстро возьми кубик"
4.Динамические	1.Продолжать учить	1.П.И"Медуза и камень"с фитболом
упражнения на	динамические упражнения	2.П.И "Стоп,хоп,повернись" с фитболом
фитболе	на фитболе из разных	3.ОРУ с фитболом.
	исходных положений.	4.Прыжки на мячах"Попрыгунчики" в прямом
	2.Формировать	направлении, врассыпную, "паровозиком", змей
	целенаправленную	кой.
	двигательную активность с	5. Динамические упражнения с фитболом
	фитболами	"Качельки", "Падаем с
	3 Увеличивать	качельки", "Звездочка". "Умеем
	вариативность	падать"."Гусеница"
	гимнастических	6. П.И "Догонялки" с фитболом
	упражнений и подвижных	
	игр с фитболом	
	1 F • 4	

различные акробатические упражнения раздельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом Облатической скамейке, ходьбоги по ней. Облатическое упражнение кувы вперед, "Поймай кленки", "Колечка стоя", "Черепашка", шпагат попере 8.П.И "Ловишка"	арами мячом вырок о" счный"
6.Динамические 1.Продолжать учить 1.П.И "Космические корабли" с фи	
упражнения на динамические упражнения 2.П.И "Лодочки"с элементами	и ходьбы с
фитболе на фитболе из разных фитболом	
исходных положений. 3.Динамические дыхательные 2.Увеличивать "Запах леса"	упражнения
вариативность Запах леса 4.Комлекс аэробики с фитболо	om "R mare
гимнастических сидел кузнечик".	ом в гравс
упражнений и подвижных 5. Динамические упражне	ния с
игр с фитболом фитболом:"Машина", "Трамвай"."	
3.Создать условия для лодке", "Крокодильчик", "Колобок	
творческого колобка"	
совершенствования техники 6.П.И "В траве сидел кузнечик".	
двигательных действий с С фитболом	
МОРМ	
7.Элементы 1.Продолжать учить 1.Ходьба парами	
силового правильному И.П во время 2.Бег парами	
тренинга и прокатывания обруча, учить гимнатики, школа крутить обруч на талии 3. Комплекс ОРУ с обручем 4. Школа мяча: перебрасывание, сто	24 110
мяча 2.Способствовать коленях,мяча в парах над веревкой овладению техникой 5.Художественная гимнастика:про	` 10 /
работы с мячом обруча в парах,"Дельфинчик"	OKUTBIBUITIC
	енинга и
товарищества, умение гимнатики: "Лодочка" с мячом	
действовать в коллективе кран"с мячом, "Пингвины"с мячом	
7.П.И "Быстро возьми кубик"	
8.Динамические 1.Продолжать учить 1.П.И "Паровозик"с элементам	и ходьбы с
упражнения на динамические упражнения фитболом	
фитболе на фитболе из разных 2.П.И "Догони мяч"с фитболом	
исходных положений. З.Комплекс ОРУ с фитболом.	22
2. Увеличивать 4. Прыжки на мячах "Попрыгунчик	_
вариативность направлении, врассыпную, "Паров ейкой".	возиком, эм
гимнастических ейкой". упражнений и подвижных 5. Динамические упражнения с ф	оитболом
упражнении и подвижных 3.динамические упражнения с ф игр с фитболом "Качельки", "Падаем с	JEL L OOJIOWI
3.Учить качельки", "Звездочка"."Умеем	
ловить,подбрасывать,отбива падать". "Гусеница", "Паучок"	
ть на месте и в движении .	

	фитбол.	7.П.И "Цапля и лягушки"с фитболом
	Ma	рт
1.Школа мяча, акробатики, игровой стречинг	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" 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 побаскетбольному 5.Акробатическое упражнение кувырок боком, "Ножницы", "Колечко", "Мостик" 6.Игровой стречинг "Вафелька сидя", "Черепашка", полушпагат, "Морская звезда" 9. П. И "Угрума"
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	8.П.И "Удочка" 1.П.И "Зайка" с фитболом 2.П.И "Прятки" с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения "Запах леса" 4.Комлекс аэробики с фитболом "В траве сидел кузнечик". 5.Динамические упражнения с фитболом: "Снеговик", "колобок". "Поймай колобка", "Машина", "Трамвай", "Крокодильч ик", "Плывем в лодке" 6.П.И "В траве сидел кузнечик" с фитболом
3.Художественна я гимнастика, акроб атика 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, "Паровози ком", "Змейкой". 5.Динамические упражнения с фитболом "Качельки", "Падаем с качельки", "Звездочка". "Умеем падать". "Гусеница", "Паучок" 6.П.И "Догонялки" с фитболом
5. Акробатики, игровой стречинг, 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.Игровое упражнение "Цирковая лошадка" 2.Ходьба "Великаны"."Ежики" 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Акробатическое упражнение кувырок боком,"Уголок","Мостик","Березка" 5.Игровой стречинг"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.Комлекс 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. Художественна я гимнастика, акроб атика, 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 Апр	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, "Паровозик ом", "Змейкой". 5.Динамические упражнения с фитболом "Паучок", "Кроль", "Улиточка". "Бочонок с медом". 6. П.И "Хитрая лиса" с фитболом
1.Игровой	1.Продолжать учить	1.Игровое упражнение "Неваляшка" с
типровои стречинг, акробат ика и школа мяча	г.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 певаляшка с остановкой по сигналу("Звездочка") 2. Прямой галоп 3. Игровое упражнение "Большие лягушки"с остановкой по сигналу". Лягушка спит" 4. Комплекс ОРУ с мячом 5. Школа мяча: отбивание мяча побаскетбольному 6. Акробатическое упражнение кувырок вперед, боком, "Березка", "Пловец" 7. Игровой стречинг "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.Комлекс 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.Художественна я 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 побаскетбольному в движении 6.Художественная гимнастика: прокатывание обруча в парах, крутить обруч на талии. 7.Акробатика: прыжки через скакалку, "Солдатик" 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,"Паровозик ом","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, акробат ика 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.Бег между предметами 2.Ходьба между предметами 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Акробатическое упражнение кувырок вперед,"Березка","Пловец","Велосипед" 5.Игровой стречинг"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.Комлекс аэробики с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом:"Машина",""Трамвай"."Крокодильчи к","Плывем в лодке" 6.П.И.С.Н "Положи мяч" 7.П.И "Хитрая лиса" с фитболом
7. Художественна я 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 побаскетбольному 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".
1.Игровой	1.Продолжать учить	1.П.И "Догони мячик"
стретчинг,акробат	согласованному движению	2.Ходьба приставными шагами
ика и школа мяча	и дыханию при выполнении	3.Комплекс ОРУ с мячом
	упражнений игрового	4.Школа мяча:подбрасывание мяча вверх с
	стретчинга	хлопком в ладоши,с двумя хлопками
	2.Продолжать учить выполнять различные	5. Акробатическое упражнение кувырок вперед, "Березка", "Пловец", "Велосипед"
	акробатические упражнения	6. Игровой стречинг "Вафелька
	раздельно	сидя","Черепашка",шпагат прямой"."Морская
	3. Способствовать	звезда", "Волк"
	овладению техникой	7.П.И "Ловишка"
	работы с мячом	
2.Динамические	1.Закреплять умение	1.П.И "По ровненькой дорожке" с фитболом
упражнения на	двигаться с	2.П.И "Догони мяч"
фитболе	мячом,постепенно повышая	3.Динамические дыхательные упражнения
	требования к результату	"Запах леса"
	действия	4.Комлекс аэробики с фитболом с фитболом
	2. Увеличивать вариативность	5.Динамические упражнения с фитболом:"Корзинка","Прокати
	гимнастических	мяч". "Ножницы"
	упражнений и подвижных	6.П.И.С.Н "Кто быстрее до флажка"
	игр с фитболом	7.П.И "Хитрая лиса" с фитболом
	3. Формировать интерес к	
	физическим упражнениям с	
	фитболами	
3.Художественна	1.Продолжать учить	1.Ходьба "Медведи", "Крабики"
Я	отбивать мяч "по-	2.Бег "Большая змейка"
гимнастика,школа	баскетбольному".	3.Прыжки с продвижением вперед
мяча	2.Развивать навык	4.Комплекс ОРУ с ленточкой
	равновесия	5. Школа мяча: отбивание мяча по-
	3. Повышать умственную и	баскетбольному в движении
	физическую работоспособность	6. Художественная гимнастика:ходьба между ленточками на носках руки в
	parotronioconiocib	стороны, "Ласточка" с ленточками, прыжки
		через ленточку
		7.П.И "Совушка"

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