

Департамент образования Администрации города Сарова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №30 «Гвоздичка»

Принята:
педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2025



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 30»
Кулагина О.Е.Кулагина
Приказ от 29.08.2025 № 296-н

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:
Глотов Максим Альбертович, инструктор
по физической культуре

г. Саров
2025

Содержание

1. Введение.....	2
2. Пояснительная записки.....	2-9
2.1.Направленность программы.....	2
2.2.Актуальность и новизны.....	2-3
2.3.Цель и задачи программы.....	4
2.4.Условия реализации программы.....	4-8
2.5.Форма подведения итогов.....	8
3. Учебный план	9
4. Календарный график.....	10
5. Рабочая программа	
• Модуль 1 «Фитбол – акробатика».....	10
• Модуль 2 «Фитбол – художественная гимнастика».....	17
• Модуль 3 «Звезда фитюлоа».....	27

1. Введение

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика, акробатика и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

2. Пояснительная записка

2.1 Направленность программы

Программа «Здоровячек» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

2.2. Актуальность и новизна

Данная программа является наиболее актуальной, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения, сочетается с другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду (утренняя гимнастика, подвижные игры, двигательная активность в группе).

Вместе с тем, данная программа предусматривает теоретические знания детей о своем теле, о здоровом образе жизни, что соответствует задачам общеобразовательной программы дошкольного образования.

Программа "Здоровячек" содержит в себе новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

2.3. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Основная задача при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2.5. Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:

- кружковая работа рассчитана на 12 месяцев (октябрь-сентябрь)
- занятия проводятся 2 раза в неделю не более 30 минут
- форма занятий - групповая, подгрупповая

Наполняемость группы до 15 человек.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-7 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на степ платформе и сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

2.6. Форма подведения итогов

- ГТО
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в соревнованиях внутри ДООУ
- Участие в городских и областных соревнованиях

3. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов (теория/ практика)	Форма промежуточной аттестации
1.	Модуль 1 « Фитбол-акробатика»	1/20	Итоговое занятие
2.	Модуль 2 «Фитбол-художественная гимнастика»	10/1	Итоговое занятие
3.	Модуль 3 «Звезда фитбола»	31/1	Итоговое занятие
Количество занятий в учебном году		64	
Длительность одного занятия		30 мин	
Количество занятий в неделю/ объём учебной нагрузки (мин)		2/60 мин	
Количество занятий в месяц/ объём учебной нагрузки (мин)		8/240 мин	
Количество занятий в учебном году/ объём учебной нагрузки (мин)		64/32 ч.	

4. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	64
3.	Количество учебных часов в неделю	2
4.	Количество учебных часов	64
5.	Недель в 1 полугодии	12
6.	Недель во 2 полугодии	20
7.	Начало занятий	1 октября
8.	Каникулы	30 декабря – по 12 января
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10.	Окончание учебного года	29 мая 2026г.
11.	Сроки промежуточной аттестации	По завершении каждого модуля программы – итоговое занятие

5. Рабочая программа

Рабочая программа Модуля 1 «Фитбол-акробатика»

Тема занятия	Задачи	Содержание
Октябрь		
1.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности и детей.	1. Отбивание мяча рукой (количество); 2.Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче 3.Прыжки на мяче
2.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.Ходьба без задания 2.И.У. “Цирковая лошадка”,Веселые ножки”,”Обезьянки” 3.Комплекс ОРУ без предмета 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 стене.Прыжки “Пингвины” с мячом,”Ножницы”. 5.Игровой стретчинг:”Волк”,.”Черепашка”,”Вафелька стоя”,”Бабочка”. 6.П.И “Вышибалы”
3.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	1.Ходьба без задания 2.И.У “Цирковая лошадка”,Веселые ножки”,”Обезьянки” 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика: вис на гимнастической стенке спиной к стене.Подъем корпуса.”Самолет” 6.Игровой стретчинг:”Волк”,.”Черепашка”,”Вафелька стоя”,”Бабочка”. 7.П.И “Вышибалы”

	с мячом	
4.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.И.У. “Цирковая лошадка”с хлопком в ладоши перед собой,”Веселые ножки”руки в стороны,”Обезьянки резвятся” 2.Ходьба без задания 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:броски мяча вверх,присесть-встать поймать мяч. 5.Акробатика:подъем корпуса,”Самолет”,кувырок вперед. 6.Игровой стретчинг:”Самолет”,.”Морская звезда”,”Вафелька стоя”,”Веселый клоун”. 7.П.И “Удочка”
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.И.У “Большие лягушки”,”Муравьишки”,”Веселые ножки” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:”Бычки”,метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика: подъем корпуса,прыжки через”Канавку” 6.Игровой стретчинг:”Самолет”,.”Змея”,”Вафелька сидя”,”Веселый клоун”,. 7.П.И “Вышибалы”
6.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга	1.Ходьба без задания 2.И.У.”Большие лягушки”,”Муравьишки” 3.Бег “Шалтай-Болтай” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча:Метание мяча в горизонтальную цель 6.Акробатика: подъем корпуса,прыжки “Болото”,”Лодочка” 7.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,.”Шпагат

	2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	поперечный”, ”Медуза”, ”Солнышко садится за горизонт” 8.П.И “Вышибалы”
7.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 “Великаны”, ”Гномики” 2.Бег “Шалтай-Болтай”, враспынную 3.Комплекс ОРУ без предмета 4.Школа мяча:Метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика:”Велосипед”, ”кувырок вперед”, ”Колечко”,отжимания. 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”, ”Шпагат поперечный”, ”Медуза”, ”Солнышко садится за горизонт” 7.П.И “Раз,два,три-беги”
8.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 без задания,ходьба спиной вперед. 2.Бег приставными шагами боком 3.И.У “Паучок”. 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча:броски малого мяча в парах(от плеча) 6.Акробатика: отжимания,подъем корпуса,”Колечко” 7.Игровой стретчинг:”Паучок”, ”Полушпагат на правой ,левой ноге”, ”Медуза”, ”Солнышко садится за горизонт” 8.П.И “Охотники и зайцы”

ноябрь		
9.Игровой стретчинг,акробатика,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 без задания 2.Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой 3.И.У “Большие лягушки”в чередовании с “Маленькими лягушками” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча:броски малого мяча в парах(от плеча с отскоком от пола) 6.Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания 7.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,.”Полушпагат”,”Мостик”,”Самолет”,”Черепашка” 8.П.И “Хитрая лиса”
10.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 без задания,спиной вперед. 2.Бег с захлестом голени,подскоки с продвижением вперед 3.И.У “Паучок” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча:броски мяча в вертикальную цель 6.Акробатика: прыжки в длину с места,отжимания,”Челночный бег” 7.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,.”Полушпагат”,”Мостик”,”Солнышко садится за горизонт”,”Морская звезда” 8.П.И “Раз,два,три-беги”
11.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать	1.Ходьба без задания 2.И.У”Большие лягушки”,”Муравьишки” 3.Бег “Шалтай-Болтай” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча:Метание мяча в горизонтальную цель 6.Акробатика: подъем корпуса,прыжки “Болото”,”Лодочка” 7.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,.”Шпагат поперечный”,”Медуза”,”Солнышко садится за

	учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	горизонт” 8.П.И “Вышибалы”
12.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 продолжительностью до 1 мин. 2.И.У ”Великаны”,”Ежики”,”Гномики”,”Крабики” 3.Бег “Шалтай-Болтай” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча:Метание мяча в горизонтальную цель 6.Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания 7.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”.”Вафелька сидя”,”Медуза”, 8.П.И “Ловишки”
13.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 продолжительностью до 90 сек. 2.Ходьба приставными шагами,спиной вперед. 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в горизонтальную цель 5.Акробатика: подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”.”Вафелька сидя”,”Медуза”, 7.П.И “Вышибалы”
14.Игровой стретчинг,акробатика и	1.Продолжать учить	1.Ходьба с отбиванием мяча от пола:правой,левой,попеременно,по сигналу

школа мяча	согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	остановиться выполнить “Цаплю” 2.И.У ”Догони мяча” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:И.У “Окошко”,подбросить мяч вверх двумя руками,сесть,поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками,сесть,встать,поймать мяч. 5.Акробатика: кувырок вперед,через бок,”Мостик”,”Солдат”,”Березка” 6.Игровой стретчинг:”Черепашка”,”Морская звезда”,”Павлин”,”Паучок” 7.П.И “День и ночь”
15.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 продолжительностью до 2 мин. 2.И.У ”Великаны”,”Ежики”,”Медвежаты”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатик:”Челночный бег”,прыжки в длину с места,отжимания. 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”.”Вафелька сидя”,”Сундучок”,”Медуза” 7.П.И “Вызов номеров”
16.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические	1.Ходьба без задания 2.Подскоки,по сигналу выполнить”Журавль” 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Школа мяча:подбросить мяч вверх,выполнить руками “Моторчик”,поймать.Подбросить,хлопнуть в ладоши,сесть,поймать, подбросить мяч вверх двумя руками,сесть,встать поймать мяч. 6.Акробатика: прыжки через скакалку,кувырки, “Березка”,”Самолет” 7.Игровой стретчинг:”Паучок”,”Шпагат поперечный”,”Медуза”,”Павлин”

	упражнения раздельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	8.П.И “Вышибалы”
декабрь		
17.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.Бег продолжительностью до 2 мин 2.И.У ”Великаны”, ”Ежики”, ”Гномики”, ”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:Метание мяча в вертикальную цель 5.Акробатика:”Челночный бег”,подъем корпуса,прыжки в длину с места,отжимания, 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”.”Вафелька сидя”, ”Медуза”, ”Лодочка”7.П.И “Быстро возьми кубик”
18.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.Бег продолжительностью до 150. 2.И.У.”Великаны”, ”Ежики”, ”Медвежата”, ”Крабик и” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейке 5.Акробатика: полоса препятствий. 6.Игровой стретчинг:”Черепашка”.”Шпагат поперечный”, ”Павлин”, ”Самолет” 7.П.И “Вышибалы”
19.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и	1.Бег продолжительностью до 150 мин. 2.И.У ”Великаны”, ”Ежики”, ”Гномики”, ”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча: метание мяча в вертикальную цель

	дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	5.Акробатика:”Челночный бег”подъем корпуса,прыжки на одной ноге,отжимания 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”.”Вафелька сидя”,”Медуза”,”Мостик” 7.П.И “Совушка”
20.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.Бег продолжительностью до 3 мин 2.И.У ”Великаны”,”Ежики”,”Медвежата”,”Крабики” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:отбивание мяча “по-баскетбольному” 5.Акробатика: полоса препятствий 6.Игровой стретчинг:”Вафелька стоя”,”Шпагат поперечный”,”Солдатик”,”Солнышко садится за горизонт” 7.П.И “Вызов номеров”
Итоговое занятие по модулю		

Рабочая программа Модуля 2 «Фитбол-художественная гимнастика»

Тема занятия	Задачи	Содержание
декабрь		
1.Художественная гимнастика,школа мяча	1.Продолжать учить отбивать мяч “по-баскетбольному”. 2.Развивать навык равновесия	1.Ходьба “Медведи”,”Крабики” 2.Бег “Большая змейка” 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча: отбивание мяча по-

	3.Повышать умственную и физическую работоспособность	баскетбольному в движении 6.Художественная гимнастика:ходьба между ленточками на носках руки в стороны,”Ласточка” с ленточками,прыжки через ленточку 7.П.И “Совушка”
2.Художественная гимнастика,школа мяча	1.Продолжать учить прыжкам через скакалку 2.Продолжать 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 “Хитрая лиса”
3. Художественная гимнастика,школа мяча	1.Продолжать учить отбивать мяч “по-баскетбольному”. 2.Продолжать учить крутить мяч на талии,на руке 3.Повышать умственную и физическую работоспособность	1.Ходьба с бросками мяча вверх,с хлопком.Броски мяча в пол. 2.Бег “Большая змейка” 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча: отбивание мяча по-баскетбольному в движении правой-левой рукой 6. Художественная гимнастика:кручении обруча на талии,боковой галоп с кручением обруча сбоку на руке 7.П.И “Совушка”
4.Художественная гимнастика,школа мяча	1.Продолжать учить отбивать мяч “по-баскетбольному”. 2.Продолжать учить крутить мяч на талии,на руке 3.Повышать умственную и физическую работоспособность	1.Ходьба с бросками мяча вверх,с хлопком.Броски мяча в пол,отбивание мяча в движении правой,левой,попеременно. 2.Бег с мячом 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча: отбивание мяча по-баскетбольному на месте 1 мин. 5.Художественная гимнастика:кручении обруча на талии,боковой галоп с кручением обруча сбоку на руке,прокатывание обруча в парах 6.П.И “Охотники и зайцы”
январь		
5.Художественная гимнастика,школа мяча	1.Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча,продолжать учить крутить обруч на талии 2.Продолжать учить отбиванию мяча “по-баскетбольному”.	1.П.И “Догони мяч” 2.И.У “Бычки” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча: броски мяча вверх,присесть-встать поймать мяч,хлопок перед собой за спиной,отбивание мяча по-баскетбольному “Змейкой” 5.Художественная гимнастика:катание обруча с остановкой по сигналу(крутить обруч на

		руке),подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее 6.П.И “Удочка”
6.Художественная гимнастика,школа мяча	1.Закреплять умение вращать обруч разными способами 2.Продолжать учить отбивать мяч “по-баскетбольному”	1.П.И “Догони мяч” 2.И.У “Бычки” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча: броски мяча вверх,присесть-встать поймать мяч,хлопок перед собой за спиной,отбивание мяча по-баскетбольному “Змейкой” 5.Художественная гимнастика:вращение обруча обруча разными способами:на руке,шее,тали.Пролезание в обруч. 6.П.И “Удочка”
7.Художественная гимнастика,школа мяча	1.Закреплять умение вращать обруч разными способами 2.Продолжать учить отбивать мяч “по-баскетбольному”	1.Ходьба с броском мяча большого диаметра вверх,в пол,с одним,двумя хлопками перед собой и за спиной 2.Бег между предметами 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:отбивание мяча по-баскетбольному “Змейкой”,в рассыпную, по сигналу выполнить цаплю 5.Художественная гимнастика:Вращении обруча разными способами.Перебрасывание обруча из правой руки в левую.Пролезание в обруч 6.П.И “Не останься на земле”
8.Художественная гимнастика,школа мяча.	1.Закреплять умение вращать обруч разными способами 2.Продолжать учить отбивать мяч “по-баскетбольному”	1.Ходьба с броском мяча большого диаметра вверх,в пол,с одним,двумя хлопками перед собой и за спиной 2.Бег между предметами 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:отбивание мяча по-баскетбольному “Змейкой”,в рассыпную, по сигналу выполнить “Цаплю” 5.Художественная гимнастика:перебрасывание обруча из правой руки в левую.Крутить обруч поочередно правой-левой рукой,рука вытянута в сторону,стоять на коленях 6.П.И “Рыбаки и рыбки”
9.Художественная гимнастика,школа мяча.	1.Закреплять умение вращать обруч разными способами 2.Способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности	1.П.И “Догони мяч” 2.Ходьба “Ежики”,”Великаны” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:перебрасывание мяча в парах сидя.(снизу-вверх),И.У. “Бычки”. 5.Художественная гимнастика: крутить обруч поочередно правой-левой рукой,рука вытянута в сторону,стоять на коленях,И.У “Эквилибрист” 6.П.И “Удочка”

февраль		
10.Художественная гимнастика,школамяча	1.Закреплять умение вращать обруч разными способами 2.Способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности	1.П.И “Догони мяч” 2.Ходьба “Медвежата”, ”Крабики”, ”Ежики”, ”Великаны” 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:перебрасывание мяча в парах сидя.(снизу-вверх),И.У “Окошко”,подбрасывание мяча вверх двумя руками,сесть на пол,поймать. 5.Художественная гимнастика:крутить обруч поочередно правой-левой рукой,рука вытянута в сторону,стоять на коленях,И.У “Эквилибрист” 6.П.И “Рыбаки и рыбки”
Итоговое занятие по модулю		

Рабочая программа Модуля 3 «Звезда фитбола»

Тема занятия	Задачи	Содержание
февраль		
1.Динамическое упражнения на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Тренировать функцию на равновесие.	1.П.И “Зайка”с фитболом 2.П.И “Стоп,хоп,повернись”с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболами у гимнастической лестницы:”крокодильчик”.”машина”.”плывем в лодке”. 6.П.И “В траве сидел кузнечик”с фитболом
2.Динамическое упражнения на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности	1.П.И “Паровозик”с фитболом 2.П.И “Медуза и камень”с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”, ”Звездочка”.”Умеем падать”. 6.Прыжки на мячах в рассыпную. 7.П.И “Колобки и лиса”с фитболом

3.Динамическое упражнение на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Вырабатывать навыки самостраховки. 3.Продолжать учить ловить,подбрасывать,отбивать на месте и в движении фитбол.	1.П.И “Веселые машинки” 2.П.И “Паровозик”с ходьбой 3.Комплекс ОРУ с фитболом. 4.Динамические упражнения с фитболами у гимнастической лестницы:”крокодильчик”.”машина”.”плывем в лодке”,”Трамвай” 5.Прыжки на мячах:врассыпную,”Змейкой” 6.П.И.С.Н “Кто быстрее до мяча”. 7.П.И “Ласточки без гнезда” с фитболом
4.Динамическое упражнение на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности	1.Ходьба с подбрасыванием фитбола вверх и ловля его двумя руками, броски мяча в пол. 2.П.И “Догони мяч”с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболами :”Паучок”.”Корзинка”.”Прокати мяч”,”Бочонок с медом”,”Колобок”. 6.Прыжки на мячах врассыпную,”Паровозиком”. 7.П.И “Ласточка без гнезда”.
5.Динамическое упражнение на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Продолжать учить ловить,подбрасывать,отбивать на месте и в движении фитбол.	1.П.И “Веселые машинки”с фитболом 2.П.И “Паровозик”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом. 4.Динамические упражнения с фитболом у гимнастической лестницы:”Машина”,”Трамвай”.”Плывем в лодке”,”Крокодильчик”,”Колобок”,”Поймай колобка” 5.Прыжки на мячах “Паровозиком”,”Змейкой”. 6.П.И “Космические корабли”с фитболом
6.Динамическое упражнение на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Тренировать функцию на равновесие.	1.П.И “Море волнуется”с фитболом 2.П.И ”Зайка” с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболами :”Паучок”.”Корзина”.”Прокати мяча”,”Гусеница”. 6.П.И.С.Н “Кто быстрее”с фитболом 7.П.И “Догонялки”с фитболом
7.Динамическое упражнение на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Продолжать учить ловить,подбрасывать,отбивать на месте и в движении фитбол. 3.Тренировать функцию на равновесие.	1.П.И “Стоп,хоп,повернись”с фитболом 2.П.И “Светофор”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом. 4.Динамические упражнения с фитболом:”Муравей”,”Улиточка”.”Ножницы” 5.Подбрасывания, отбивания, ловля фитбола на месте и в движении 6.Прыжки на мячах “Паровозиком”,врассыпную 7.П.И ”Колобки и лиса”с фитболом

март		
8.Динамическое упражнения на фитболе.	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Тренировать функцию на равновесие	1.Ходьба с подбрасыванием фитбола вверх и ловля его двумя руками, броски мяча в пол. 2.П.И “Догони мяч”с фитболом 3.Динамические дыхательные движения”Надави на мяч”. 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболами:”Муравей”,”Ножницы”,”Улиточка” 6.П.И.С.Н ”Быстрый мяч” 7.П.И “Мишка бурый” с фитболами
9.Динамическое упражнения на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Тренировать функцию на равновесие. 3.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности	1.П.И малой интенсивности “Стоп,хоп,повернись”с фитболом 2.П.И с фитболом “Собачки” 3.Динамические дыхательные движения”Надави на мяч”. 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболами:”Лягушка”,”Мостик”,”Экскаватор” 6.П.И.С.Н “Попади в фитбол” 7.П.И “Мишка бурый”с фитболом
10.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2. Продолжать учить ловить,подбрасывать,отбивать на месте и в движении фитбол. 3.Тренировать функцию на равновесие.	1.П.И “Прятки”с фитболом 2.Ходьба с подбрасыванием фитбола вверх и ловля его двумя руками, броски мяча в пол,отбивание фитбола. 3.П.И “Догони мяч”с фитболом 4.Комплекс фитбол-аэробики “Мы топаем ногами”. 5.Прыжки на мячах с заданием. 6.Динамические упражнения с фитболом:”Муравей”,”Ножницы”,”Улиточка”, 7.П.И “Ласточки без гнезда”с фитболом
11.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2.Тренировать функцию на равновесие. 3.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности	1.П.И “Маленькие путешественники”с фитболом 2.П.И “Медуза и камень”с фитболом 3.Динамические дыхательные движения ”Надави на мяч”. 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболами:”Лягушка”,”Кроль”,”Мостик”,”Экскаватор”,”Колобок”. 6.Игра-эстафета ”Веселые пары” 7.П.И “Раз.два.три-лови”с фитболом
12.Динамические упражнения на фитболе	1.Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.	1.П.И “Космические корабли”с фитболом 2.П.И “Паровозик”с фитболом 3.Комплекс фитбол-аэробики “Мы топаем ногами”. 4.Прыжки на мячах с заданием. 5.Броски мяча на дальность

	2. Продолжать учить ловить, подбрасывать, отбивать на месте и в движении фитбол. 3. Тренировать функцию на равновесие.	6. Динамические упражнения с фитболами у гимнастической скамейки: "Обезьянки", "Колечко", "Циркачи" 7. П.И "Птички в клетке" с фитболом
13. Динамические упражнения на фитболе	1. Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2. Тренировать функцию на равновесие. 3. Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности	1. П.И малой интенсивности "Стоп, хоп, повернись" с фитболом 2. П.И с фитболом "Ласточка без гнезда" с фитболом 3. Динамические дыхательные движения "Надави на мяч". 4. Комплекс фитбол-аэробики "Мы топаем ногами" 5. Динамические упражнения с фитболами: "Обезьянки", "Колечко", "Циркачи", "умеем падать", "качели". 6. П.И.С.Н. "Кто быстрее" 7. П.И "Хитрая лиса" с фитболом.
14. Динамические упражнения на фитболе	1. Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2. Продолжать учить ловить, подбрасывать, отбивать на месте и в движении фитбол. 3. Тренировать функцию на равновесие.	1. Ходьба с подбрасыванием фитбола вверх и ловля его двумя руками, отбивание, броски мяча в пол, 2. П.И "Догони мяч" с фитболом 3. Комплекс фитбол-аэробики "Мы топаем ногами". 4. Прыжки на мячах с заданием. 5. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке. 6. Динамические упражнения с фитболами: "Муравей", "Ножницы", "Улиточка", "Плывет кораблик" 7. П.И "Птички в клетке" с фитболом
15. Динамические упражнения на фитболе	1. Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2. Тренировать функцию на равновесие. 3. Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности	1. П.И "Маленькие путешественники" с фитболом 2. П.И. "Медуза и камень" 3. Динамические дыхательные движения "Надави на мяч". 4. Комплекс фитбол-аэробики "Мы топаем ногами" 5. Динамические упражнения с фитболами: "Лягушка", "Кроль", "Мостик", "Плывет кораблик", "Экскаватор" 6. Игра-эстафета "Веселые пары" 7. П.И "Раз, два, три-лови" с фитболом
апрель		
16. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Продолжать учить ловить, подбрасывать, отбивать на месте и в движении фитбол.	1. П.И "Космические корабли" с фитболом 2. П.И "Собачки" с фитболом 3. Комплекс фитбол-аэробики "Мы топаем ногами". 4. Прыжки на мячах с заданием. 5. Броски мяча на дальность 6. Динамические упражнения с фитболами у гимнастической лестницы: "Обезьянки", "Колечко", "Циркачи" 7. П.И "Колобки и лиса" с фитболом

	3.Тренировать функцию на равновесие.	
17.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.Ходьба в прямом направлении между фитболами. 2.Бег в прямом направлении между фитболами. 3.Динамические дыхательные упражнения “насос” 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом:”Муравей”,”Ножницы”,”Улиточка”,”Плывет кораблик”. 6.П.И.С.Н : ”Кто быстрее до флажка” 7.П.И с фитболами “В траве сидел кузнечик”
18.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.П.И ”Зайка”с фитболом 2.”Лошадки и волк”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Подбрасывания, отбивания, ловля фитбола на месте и в движении 5.Полоса препятствий с фитболом 6.Динамические упражнения с фитболами:”Лягушка”,”Кроль”,”Мостик”,”Экскаватор” 7.П.И ”Прятки”с фитболом
19.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.Ходьба в прямом направлении между фитболами. 2.Бег в прямом направлении между фитболами. 3.Динамические дыхательные упражнения “насос” 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом у стенки:”Обезьянки”,”Колечко”,”Циркачи” 6.Броски мяча на дальность 7.Прыжки на мячах по выбору детей 8.П.И с фитболами “Медуза и камень”
20.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.П.И. ”Паровозик”с фитболом 2.П.И ”Веселые машинки” 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Подбрасывания, отбивания, ловля фитбола на месте и в движении 5.Полоса препятствий с фитболом 6.Динамические упражнения с фитболами:”Муравей”,”Ножницы”,”Улиточка”,”Плывет кораблик”. 7.П.И ”Ласточка без гнезда”с фитболом
21.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.Ходьба в прямом направлении между фитболами. 2.Бег в прямом направлении между фитболами. 3.Динамические дыхательные упражнения “Насос” 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом:”Лягушка”,”Кроль”,”Мостик”,”Экскаватор”. 6.Броски мяча на дальность 7.Прыжки на фитболе 8.П.И с фитболами “Космические корабли”с

		фитболами
22.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.П.И “Догони мяч”с фитболом 2.П.И “Собачки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Подбрасывания, отбивания, ловля фитбола на месте и в движении 5.Полоса препятствий с фитболом 6.Динамические упражнения с фитболом по выбору детей 7.П.И ”Мишка бурый ” с фитболом
23.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.Ходьба “Змейкой” между фитболами. 2.Бег “Змейкой” между фитболами. 3.Динамические дыхательные упражнения “Насос” 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом:”Плынем в лодке”,”корзинка”,”Мостик”,”Экскаватор”. 6.Броски мяча на дальность 7.Прыжки на мячах 8.П.И “Колобки и лиса”с фитболом
май		
24.Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.П.И “Маленькие путешественники”с фитболом 2.П.И “Прятки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Подбрасывания, отбивания, ловля фитбола на месте и в движении 5.П.И.С.Н “Кто быстрее до флага” 6.Динамические упражнения с фитболом у стенки:”Обезьянки”,”Колечко”,”Циркачи” 7.П.И ”Птички в клетке”с фитболом
25. Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.Ходьба с подбрасыванием фитбола вверх и ловля его двумя руками, броски мяча в пол с хлопком 2.П.И “Догони мяч”с фитболом 3. Комплекс фитбол- аэробики “Антошка”. 4.Динамические упражнения с фитболом:”Звездочка”,”Паучок”,”Умеем падать”,”Экскаватор”. 5.Прыжки на мячах по выбору детей 6.П.И “Птицы и кукушка”с фитболом

26. Динамически е упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,от бивать фитбол на месте и в движении.	1.П.И "Фигуры"с фитболом 2.П.И. "Собачки" с фитболом 3. Комплекс фитбол- аэробики "Антошка". 4.Динамические упражнения с фитболом:"Лягушка", "Кроль", "Мостик", "Бочонок с медом". 5.П.И.С.Н "Быстрый мяч" 6.П.И "Раз,два,три-лови"с фитболом
27. Динамически е упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,от бивать фитбол на месте и в движении. апрель	1.П.И. "Стоп.хоп,повернись" 2.П.И"Лошадки и волк"с фитболом 3. Комплекс фитбол- аэробики "Антошка". 4.Динамические упражнения с фитболом у гимнастической стенки:"Машина", "Трамвай", "Плыдем в лодке", "Крокодильчик" 5.Прыжки на мячах по выбору детей 6.Броски мяча в парах с фитболом(из-за головы)
28. Динамически е упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,от бивать фитбол на месте и в движении.	1.Ходьба с подбрасыванием фитбола вверх и ловля его двумя руками, броски мяча в пол с хлопком 2.П.И "Догони мяч"с фитболом 3. Комплекс фитбол- аэробики "Антошка". 4.Динамические упражнения с фитболом:"Муравей", "Ножницы", "Улиточка", "Плыве т кораблик". 5.П.И.С.Н "Попади в фитбол" 6.П.И "Ловишки"с фитболом
29. Динамически е упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,от бивать фитбол на месте и в движении.	1.П.И "Ласточки без гнезда" 2.П.И "Паровозик" 3. Комплекс фитбол- аэробики "Антошка". 4.Динамические упражнения с фитболом:"Звездочка", "Паучок", "Умеем падать ", "Экскаватор". 5.Прыжки на мячах по выбору детей 6.Броски мяча в парах(Снизу-вверх) 7.П.И "Птички в клетке"с фитболом
30. Динамически е упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость.	1.П.И "Маленькие путешественники" 2.П.И"Медуза и камень" 3. Комплекс фитбол- аэробики "Антошка". 4.Динамические упражнения с фитболом у гимнастической стенки:"Обезьянки", "Колечко", "Циркачи" 5.Игра-эстафета"Веселые пары", "Кузнечики"

	2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	6.П.И. “Догонялки”
31. Динамические упражнения на фитболе	1.Совершенствовать умение выполнять прыжковые и динамические упражнения с фитболами,воспитывать гибкость. 2.Закреплять умение ловить,подбрасывать,отбивать фитбол на месте и в движении.	1.Ходьба с подбрасыванием фитбола вверх и ловля его двумя руками, броски мяча в пол,отбивание фитбола 2.П.И “Догони мяч”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4. Динамические упражнения с фитболом:”Лягушка”, ”Кроль”, ”Мостик”, ”Бочонок с медом”. 5.Прыжки на мячах “Змейкой”, враспынную, ”Паровозиком” 6.П.И.С.Н ”Обеги круг” 7.П.И “Мишка бурый”
Итоговое занятие		Занятие”Ты катись, веселый мяч”или сдача нормативов ГТО.

Материально-техническое обеспечение

- мячи;
- фитболы;
- гимнастические маты

Методическое обеспечение

1. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг», Санкт-Петербург. Учебно-методический центр "Аллегро". 2004 г.
 2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-ДаНсе. Танцевально-игровая гимнастика для детей» — СПб.: «Детство-пресс», 2010
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец Фитнес – Данс», СПб.: «Детство – пресс», 2007