Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №35 «Малышок»

ПРИНЯТО.
Педагогическим советом
МБДОУ «Д/с № 35»
Протокол № __1___
От «_31_» августа 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 27F3185BF4EEC35D84687E5D32FB6B92
Владелец: Павлова Светлана Юрьевна
Действителен: с 29.11.2022 до 22.02.2024

УТВЕРЖДЕНО.
Заведующий МБДОУ «Д/с №35»
_____ Павлова С.Ю.
Приказ №_120-ОД_____
От « _31__» __августа_____2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности спортивной секции «Здоровячок» для детей дошкольного возраста (4-7 лет)

(адаптированная)

Нормативный срок освоения программы: 3 года

Автор-составитель: Копылова Светлана Дмитриевна,
инструктор по физической культуре
I квалификационной категории,
руководитель секции

г. Шадринск

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……..…..……..3
1. Учебный план…….9
2. Содержание программного материала. ……..10
4. Оценочные материалы……..…….....74
5. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы…..……..... 79

Приложения к ДООП:
1.Календарный учебный график…….…….81
2.Сотрудничество с семьёй……. 81

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако, различных сторон двигательных качеств детей дошкольного возраста гораздо больше, и их, в равной мере, следует принимать во внимание.

Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции, гибкость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим, одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребенка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Одним из таких путей являются занятия по программе физкультурно-оздоровительной направленности спортивной секции – «Здоровячок».

Отличительная особенность и новизна ДООП, выражается в том, что она акцентирует внимание не только на удовлетворение от правильно сделанных движений, но и на радость и эмоциональный подъем, соответствующий потребностям растущего организма, полностью построена на игровых упражнениях, подвижных играх, играх с элементами спорта. Использование игр способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, гибкости и меткости детей. Игры на свежем воздухе закаливают организм, укрепляют иммунитет. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Программа спортивной секции «Здоровячок» представляет внутренний нормативный документ, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на ступени дошкольного образования.

Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой, через приобщение к игровому стретчингу, фитнесу, лыжную подготовку, играм с мячом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Здоровячок» (далее – ДООП) составлена на основе **нормативных документов:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №35 «Малышок»;
6. Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (принято педагогическим советом МБДОУ «Д/с №35» протокол № 4 и утверждено заведующим от 25.05.2022 г.);

иных нормативных актов по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Практическая значимость ДООП состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

ДООП составлена на основе **программ**: М.П. Голощёкиной «Лыжи в детском саду». – М., «Просвещение», 1977., Н.И. Николаевой «Школа мяча». – Детство-Пресс, 2012.

Основные характеристики образования:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Здоровячок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Основной вид деятельности – двигательный.

Цель программы: Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, через совершенствование двигательных качеств; выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника.

Задачи:

Оздоровительные:

- Способствовать повышению функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем); закаливанию организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, развивать и укреплять все основные мышечные группы;
- Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, содействовать профилактике плоскостопия;

- Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы;
- Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

Образовательные задачи:

- Расширять двигательный опыт детей, повышать двигательную активность, посредствам игрового стретчинга, фитнес-тренировки, игр с мячом, передвижения на лыжах, а также, используя нестандартное оборудование;
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту;
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Способствовать освоению детьми двигательных навыков и умений превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения;
- Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации, развивать творческие способности воспитанников.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Воспитывать у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе, способствовать улучшению психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения);
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать формированию устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы:

Дети, освоившие ДООП спортивной секции «Здоровячок», **понимают** роль физкультуры и спорта в жизни человека, **умеют** чувствовать и понимать своё тело.

Воспитанники **знают** основные понятия игрового стретчинга, фитнес-тренировки, школы мяча, лыжной подготовки; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети **могут** выполнять правильно упражнения игрового стретчинга; упражнения на степ-платформе, силовой, художественной гимнастики, с атлетически мячом; в полной мере **владеют** мячом; **умеют** передвигаться на лыжах разными способами.

У детей **сформированы:** мотивация здорового образа жизни, правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Объём и срок освоения Программы:

Нормативный срок освоения Программы - 3 учебных года (с 4 до 7 лет).

Количество академических часов* в год – 72.

*1 академический час – 1 занятие.

Уровни сложности:

- Первый год обучения (стартовый уровень) с 4-5 лет (средняя группа), с сентября по май, 2 раза в неделю.
- Второй год обучения (базовый уровень) с 5-6 лет (старшая группа) с сентября по май, 2 раза в неделю.
- Третий год обучения (базовый уровень) с 6-7 лет (подготовительная к школе группа) с сентября по май, 2 раза в неделю.

Длительность занятий определяется возрастом детей.

- в средней группе - не более 20 мин (дети 4-5 лет);

- в старшей группе - не более 25 мин (дети 5-6 лет);
- в подготовительной к школе группе - не более 30 мин (дети 6-7 лет)

Организационно-педагогические условия реализации ДООП.

Форма обучения – очная.

Средняя наполняемость группы: не более 15 детей.

Форма организации - групповая.

Занятия могут посещать дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Структура и содержание ДООП

Содержание программы спортивной секции «Здоровячок» состоит из 4 модулей, соответствующих возрастным особенностям детей и уровню сложности поставленных задач.

1. **Модуль «Игровой стретчинг»**
2. **Модуль «Фитнес-тренировка»**
3. **Модуль «Лыжная подготовка»**
4. **Модуль «Школа мяча»**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты
- Показательные выступления

Структура занятий всех модулей Программы разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия переходят одна в другую.

1. **Подготовительная (разминочная) часть** – (3-7минут)

Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, короткие игровые задания.

2. **Основная часть** – (15-20 минут)

Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

3. **Заключительная часть** – (2-3 минут)

Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Особенности проведения занятий модуля «Игровой стретчинг»

Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией».

Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: гибкости, силы, ловкости, выносливости.

Таким образом, актуальность данного модуля Программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

Особенности проведения занятий модуля «Фитнес-тренировки»

Деятельность данного модуля направлена на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

«Фитнес-тренировки» – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая, жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Стимулировать двигательную активность детей можно за счёт выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий.

Данный модуль Программы сочетает разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса:

- Силовая тренировка – важная составляющая любого фитнес-режима (способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела). Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимание от пола, качание пресса, подтягивание и т.д.;
- Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезания с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы;
- Занятия на степ-платформе – направлены на освоение навыков равновесия;
- Элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

Особенности проведения занятий модуля «Лыжная подготовка»

Модуль включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха -18-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам. Продолжительность лыжных занятий от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах, а также, в большей степени, от свойства снега, и от состояния лыжни.

Самый лучший снег –это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми –10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Посредствам занятий данного модуля у детей дошкольного возраста совершенствуются движения, расширяется двигательный опыт, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация, устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

Особенности проведения занятий модуля «Школа мяча»

Содержание данного модуля ориентировано на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Модуль гуманистически ориентирован, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Формами работы являются:

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Разные виды занятий;
- Тренировки;
- Индивидуальная работа с детьми;
- Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Основные **методы,** которые используются в работе – это **стимуляция и мотивация деятельности** и **организационно-практические** методы.

- Наглядный метод формирует представление о движении;
- Игровой метод, даёт возможность совершенствования двигательных навыков;
- Вербальный (словесный) метод, активизирует сознание ребёнка, способствует осмыслению поставленных задач;
- Репродуктивный (повторение, воспроизведение);
- Практический метод строго - регламентированного упражнения, направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков.

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Период	Содержание	4 - 5 года количество часов	5 – 6 лет количество часов	6 – 7 лет количество часов
Сентябрь-октябрь-ноябрь	Педагогическая аттестация (диагностика)	+	+	+
	Модуль «Фитнес-тренировка»	24	24	24
	Педагогическая аттестация (диагностика)	+	+	+
Декабрь-январь-февраль	Педагогическая аттестация (диагностика)	+	+	+
	Модуль «Игровой стретчинг»	24	12	12
	Педагогическая аттестация (диагностика)	+	+	+
Декабрь-январь-февраль	Педагогическая аттестация (диагностика)	-	+	+
	Модуль «Лыжная подготовка»	_	12	12
	Педагогическая аттестация (диагностика)	-	+	+
Март-апрель-май	Педагогическая аттестация (диагностика)	+	+	+
	Модуль «Школа мяча»	24	24	24
	Педагогическая аттестация (диагностика)	+	+	+
Итого:		72	72	72

*1 академический час – 1 занятие.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Примерный календарно – тематический план работы спортивной секции «Здоровячок»
Возрастная группа: средняя (4-5 лет)

Модуль	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание
Фитнес-тренировка (сентябрь-октябрь-ноябрь)	**1-2**	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг (5, 57-61)	-Развивать у детей силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; -Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	1.Организационный момент, разминка. 2.Аэробика 3.Силовая гимнастика с атлетическим мячом 4.Художественная гимнастика с обручем 5.Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал» 6.Стретчинг 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	3-4	Силовая гимнастика с гантелями, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (5, 61-66)	-Совершенствовать умения детей владение техникой работы с мячом; -Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; -Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; -Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	1.Организационный момент, разминка. 2.Силовая гимнастика с гантелями 3.Гимнастика с мячом 4.Акробатика 5.Игра малой подвижности «Ровным кругом» 6.Стретчинг 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	5-6	Художественная гимнастика с лентой, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (5, 67-72)	-Развивать у детей физические качества: силу, гибкость; -Повышать умственную и физическую работоспособность; -Формировать потребность в движении	1.Организационный момент, разминка. 2.Художественная гимнастика с лентой 3.Гимнастика с мячом 4.Акробатика 5.Игра малой подвижности «Попугай» 6.Стретчинг 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	7-8	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг (5, 72-78)	-Способствовать созданию радостного настроения; -Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; -Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1.Организационный момент, разминка. 2.Степ-аэробика 3.Силовая гимнастика с атлетическим мячом 4.Игра малой подвижности «Великаны и гномы» 5.Стретчинг 6.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	9-10	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (5, 79-83)	-Формировать умения детей быстрому овладению новыми комбинациями движений; -Развивать координацию движений; -Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; -Совершенствовать функциональные способности организма; -Воспитывать нравственно-волевые черты личности.	1.Организационный момент, разминка. 2.Силовая гимнастика с атлетическим мячом 3.Подвижная игра «Догони мяч», «Модная лягушка» 4.Стретчинг. 5.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	11-12	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (5, 83-88)	-Формировать умения детей катать атлетический мяч, толкая его двумя руками; -Закреплять навык действовать по сигналу; -Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; -Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	1.Организационный момент, разминка 2.Силовая гимнастика с атлетическим мячом 3.Игра малой подвижности «Котята и клубочки». 4.Стретчинг 5.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	13-14	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг (5, 89-94)	-Упражнять детей в бросании мяча из положения сидя на корточках; -Развивать физические качества: равновесие и гибкость; -Закреплять навык катания мяча; -Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	1.Организационный момент, разминка. 2.Силовая гимнастика с атлетическим мячом 3.Акробатика 4.Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга 5.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	15-16	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг (5, 95-100)	-Упражнять детей в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой; в равновесии; в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	1.Организационный момент, разминка. 2.Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом 3.Акробатика 4.Игра малой подвижности «Тик-так», «Море волнуется» 5.Стретчинг 6.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	17-18	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг (5, 100-107)	-Упражнять детей в ходьбе по мягкому бревну; -Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков; -Содействовать развитию всех групп мышц; -Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	1.Организационный момент, разминка. 2.Степ-аэробика 3.Силовая гимнастика с гантелями 4.Акробатика 5.Игра малой подвижности «Тихо-громко» 6.Стретчинг 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	19-20	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (5, 107-114)	-Упражнять детей в перехвате за перекладины гимнастической стенки перед выполнением виса; в ловле мяча с хлопком в ладоши и подпрыгиванием; -Закреплять навык подтягивания во время ползания; -Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1.Организационный момент, разминка. 2.Аэробика «Зоопарк» 3.Силовая гимнастика с атлетическим мячом 4.Гимнастика с мячом 5.Акробатика 6.Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	21-22	Аэробика, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (5, 114-119)	-Развивать у детей координацию, ловкость движений, глазомер; -Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности	1.Организационный момент, разминка. 2.Аэробика 3.Гимнастика с мячом 4.Акробатика 5.Игра малой подвижности «Ровным кругом» 6.Стретчинг 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	23-24	Степ-аэробика, силовая гимнастика, гимнастика с мячом и акробатика, стретчинг (5, 119-126)	-Формировать умения детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; -Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; -Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; -Развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.	1.Организационный момент, разминка. 2.Степ-аэробика 3.Силовая гимнастика на степ-платформе 4.Гимнастика с мячом и акробатика 5.Игра малой подвижности «Все движения узнаем» с использованием игрового стретчинга 6.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
Игровой стретчинг (ноябрь-декабрь-январь)	**25-26**	«Мы весёлые утята»	-Формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; развивать подвижность суставов и связок; формировать навыки сохранения правильной осанки; -Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.	1.Организационный момент, разминка №1. 2.ОВД «Утята». Повторение движений по показу педагога. 3.Подвижная игра «Солнышко и дождик». 4.Релакс-музыка. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	27-28	«В осеннем лесу»	-Формировать у детей навыки пластичности движений; развивать воображение; -Развивать чувство товарищества; -Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.	1.Организационный момент, разминка №1. 2.ОВД «Утята». Сказка «В осеннем лесу». Повторение движений по показу педагога. 3.Подвижная игра «Мы пойдём сначала вправо». 4.Координационно-подвижная игра «Листочки» 5.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	29-30	«Путаница»	-Формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация; -Формировать навыки правильной осанки; укреплять мышцы спины, ног; профилактика плоскостопия; -Развивать координационные способности; слуховое внимание, память. -Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.	1.Организационный момент, разминка №2. 2.Сказка «В осеннем лесу». Упражнения: «Поза воина», «Солнышко», «Дуб» - повторение движений по показу педагога. 3.Музыкально - ритмическая игра «Поймай ритм». 4.Релаксация. 5.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	31-32	«Вот так вот любим мы играть».	-Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; развивать подвижность суставов и связок; формировать навыки сохранения правильной осанки; -Развитие двигательной активности.	1.Организационный момент, разминка №3. 2.Игровые упражнения «Поза воина», «Солнышко», «Дуб», Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Волна», «Ласточка» повторение движений по показу педагога. 3.Подвижная игра «Лягушки и цапля». 4.Пальчиковая гимнастика «Осень» 5.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	33-34	«Мы веселые ребята»	-Формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация; -Тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук; -Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.	1. Организационный момент, разминка №4. 2. Упражнения игрового стретчинга:«Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Волна», «Ласточка». 3. Упражнение на тренажерах «Ролик» 4. Подвижная игра «У медведя во бору» 5. Дых.упражнение «Поймай ветерок». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	35-36	«Весёлые рыбки в пруду»	-Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей; -Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; -Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; -Содействовать развитию музыкального слуха, формировать чувство ритма; -Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	1. Организационный момент. Музыкально-ритмичная игра «Тихо-громко» 2. ОРУ «Рыбки плавают в пруду» 3. Прыжки на батуте 4. Подвижная игра «Рыбак и рыбки» 5. Комплекс упражнений на растягивания крупных мышечных групп: «Волна», «Солнечные лучики», «Цветок». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	37-38	«Морское царство»	-Формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация. -Развивать мышечную силу спины, брюшного пресса, ног, рук; слуховое внимание -Способствовать профилактике плоскостопия.	1. Организационный момент. Музыкально-ритмичная игра «Тихо-громко» 2. Упражнения для развития гибкости «Морские фигуры», «Альбатрос» 3. Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда», «Плавание брассом»; Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар», «Медуза» 4. Музыкально-подвижная игра «Море волнуется» Релаксация под музыку «Купание». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	39-40	«В мире животных»	-Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; -Развивать подвижность суставов и связок; -Формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; -Развивать творческие способности и воображение.	1. Организационный момент. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» 2. Упражнения игрового стретчинга:«Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Змея», «Веточка», «Гора» 3. Танцевально-подвижная игра «Карусель» 4. Творческая игра «Кто я?» 5. Имитационно-образное упражнение «Вороны» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	41-42	«Бывший друг»	-Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -Способствовать укреплению мышечного тонуса; -Способствовать психоэмоциональной регуляции организма, восстановлению нервной системы, улучшения настроения; -Оказывать благоприятное воздействие на здоровье.	1. Организационный момент. Разминка №5 2. Сказка «Бывший друг» 3. Танцевально- игровое упражнение «Танцуют все!» 4. Творческая игра «Кто я?» 5. Массаж стопы. Ходьба по массажным дорожкам. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	43-44	«Новый домик»	-Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; -Развивать подвижность суставов и связок; -Формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.	1. Организационный момент. Разминка №6 «Мы пойдём сначала вправо» 2. Стретчинг «Новый домик» 3. Упражнения на тренажёрах «Ролики» 4. Музыкально-подвижная игра «У ребят порядок строгий» 5. Релаксация «Все умеют танцевать, бегать, рисовать…». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	45-46	«Путешествие в страну Игралию»	-Формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация; -Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.	1. Организационный момент. Разминка №7 «Отправляемся в поход» 2. ОРУ 3. Игровые стретчинги: «Ляушка», «Лисичка», «Кустик» 4. Игра «Стоп, хлоп, раз» Закаливающее носовое дыхание. Релаксация. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	47-48	«Мы за солнышком идём»	-Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; -Развивать подвижность суставов и связок; -Формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.	1. Организационный момент. Разминка №8 2. Стретчинг «Мы за солнышком идём» 3. ОВД 4. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
Школа мяча (март-апрель-май)	**49-50**	Какие разные мячи!	-Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча; -Формировать умения детей сочетать замах с броском при метании; -Развивать глазомер, точность движения; -Соблюдать правила игры с мячом	1. Беседа: «Какие бывают мячи» 2. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба 3. ОРУ с малым мячом 4. Подвижные игры с мячом: «Брось - догони», «Подбрось - поймай» 5. Дыхательное упражнение «Носик балуется» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

				1. Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?» 2. Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба 3. ОРУ с малым мячом 4. ОВД: -Прокатывание мяча «змейкой» между предметами, -Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. 5. Подвижные игры с мячом: «Попади в цель», «Шмель». 6. Дыхательное упражнение «Носик балуется» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	51-52	Школа мяча	-Формировать умения детей отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши; -Развивать навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	1. Разминка: ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом. 3. ОВД: -Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте -Прокатывание мяча с горки. 4. Подвижная игра с мячом: «Мяч сквозь обруч» 5. Дыхательное упражнение: «Подуй на листик» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

				1. Разминка: ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом 3. ОВД -Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком; -Самостоятельные игры с мячами. 4. Подвижные игры с мячом: «Мяч сквозь обруч», «Быстрый мячик». 5. Дыхательное упражнение: «Ёжик» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	53-54	Школа мяча	-Способствовать формированию навыков детей бросать и ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку; прокатывать мяч между предметами «змейкой» -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	1. Разминка: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом, подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2. ОРУ с фитболом 3. ОВД: -Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя; -Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 4. Подвижная игра с мячом:«Догони мяч». 5. Дыхательное упражнение: «Дует ветер». 6. Релаксация: «Аромапалочка» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

				1. Ритмическая гимнастика «Антошка». 2. ОРУ с фитболом. Упражнение для кистей рук с палочкой 3. ОВД: -Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками (10 раз подряд) -Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. 4. Подвижные игры с мячом: «Мяч в кругу», «Догони мяч». 5. Дыхательное упражнение: «Дует ветер». 6. Релаксация: «Аромапалочка» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	55-56	Школа мяча	-Упражнять детей в ловле и передачи мяча; бросании мяча об стену; -Развивать быстроту двигательной реакций детей в игровых упражнениях с мячом; творчество; -Совершенствовать навыки катания мяча	1. Разминка: ходьба с мячом, мяч вверх-вниз; на носках мяч вверх; ходьба с закрытыми глазами, бег врассыпную с остановкой по сигналу, присесть спрятать мяч. Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД: -Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока о пол; -Отбивание мяча о пол правой и левой рукой; 4. Самостоятельные игры с мячом 5. Дыхательное упражнение «Насос». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

				1. Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД -Перебрасывание мяча друг другу разными способами; -Отбивание мяча о стену и ловля его двумя руками 4. Самостоятельные игры с мячом 5. Дыхательное упражнение «Насос». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	57-58	Школа мяча	-Формировать умение детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в вертикальную цель. -Развивать быстроту двигательной реакций детей в игровых упражнениях с мячом -Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	1. Разминка: ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД -Бросание мяча вверхи ловля его с поворотом кругом; -Бросание мяча друг другу с хлопком. 4. Подвижная игра «Передай мяч». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
				1. Разминка: ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД: -Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении; -Метание малого мяча в вертикальную цель (h-2 м). 4. Подвижная игра «Передай мяч», «Брось – догони» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	59-60	Школа мяча	-Способствовать формированию умений детей бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса и размера правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонтальную цель; -Развивать глазомер, точность движения; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, к качественному выполнению движения	1. Разминка: ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. 3. ОВД: -Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом; -Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. 4. Подвижная игра: «Кати в цель» 5. Дыхательное упражнение: «Дровосек» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
				1. Ритмическая гимнастика. 2. ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с цилиндром. 3. ОВД: -Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола; -Забрасывание малого мяча в напольную корзину 4. Подвижная игра: «Кати в цель», «Ловкая пара». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	61-62	Школа мяча	-Формировать умения детей бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие; совершенствовать умение метать мяч в горизонтальную цель; -Развивать глазомер, точность движения; -Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей	1. Разминка: ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД -Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. -Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 4. Подвижная игра «Попади в ворота». 5. Дыхательное упражнение с мыльными пузырями Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
				1. Разминка: ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД -Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. -Метание мяча в горизонт, цель. 4. Подвижные игры «Попади в ворота», «Мяч по дорожке». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	63-64	Школа мяча	-Формировать умения детей отбивать мяч одной рукой, забрасывать в баскетбольную корзину; совершенствовать умение прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. -Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость); -Поддерживать интерес к занятиям физической культурой	1. Разминка: ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба. 2. ОРУ с фитболом. 3. ОВД: -Отбивание мяча одной рукой (правой и левой); -Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 4. Подвижная игра «Мяч навстречу мячу». 5. Дыхательное упражнение «Насос». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

				1. Разминка: ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба. 2. ОРУ с фитболом. Упражнение для кистей рук с цилиндром. 3. ОВД -Забрасывание мяча в баскетбольную корзину; -Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. 4. Подвижные игры: «Мяч навстречу мячу», «Успей поймать». 5. Дыхательное упражнение «Насос» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	65-66	Школа мяча	-Упражнять детей в отбивании мяча о стенку различными способами; перебрасывании мяча через шнур в парах; -Развивать глазомер, двигательную активность детей; -Воспитывать желание заниматься физической культурой	1. Разминка: ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнение для кистей рук с массажным мячом. 3. ОВД -Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола; -Перебрасывание мяча через шнур в парах (элементы пионербола). 4. Подвижная игра «Послушный мяч». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				1. Разминка: ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнение для кистей рук с массажным мячом. 3. ОВД -Перебрасывание мяча через сетку в парах. 4. Подвижная игра «Ты катись, катись, наш мячик». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия

	67-68	Школа мяча	-Продолжать формировать умения детей выполнять упражнения с мячом в парах; прокатывание мяча ногами по прямой и «змейкой»; -Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию; -Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, соблюдать правила игры и поведение	1. Разминка: ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «Покажи пятки». Ходьба. 2. ОРУ с малым мячом. 3. ОВД -Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы; -Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. 4. Подвижная игра «Успей поймать» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				1. Разминка: ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «Покажи пятки». Ходьба. 2. ОРУ с малым мячом. 3. ОВД -Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. -Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. 4. Подвижные игры:«Успей поймать», «Ты катись, катись наш мяч» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	69-70	Школа мяча	-Упражнять детей в метании мяча в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов; в катании мяча в заданном направлении; в бросании и ловле мяча; -Развивать глазомер, двигательную активность детей; -Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями	1. Разминка: ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2. ОРУ с массажным мячом. 3. ОВД: -Катание мяча в заданном направлении; -Метание малого мяча в горизонтальную цель правой левой рукой с расстояния 3м. 4. Подвижная игра «Мяч по дорожке» 5. Дыхательное упражнение «Носик балуется» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия

				1. Разминка: ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2. ОРУ с большим мячом. 3. ОВД -Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов; -Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подвижные игры:«Мяч по дорожке», «Мяч навстречу мячу». 5. Дыхательное упражнение «Смешинка» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	71-72	Школа мяча	-Упражнять детей в метании мяча в цель из разных исходных положений; в бросании и ловле мяча; в прыжках с мячом; -Развивать физические качества (быстроту, силу,ловкость, выносливость); -Поддерживать интерес к физическим упражнениям	1. Разминка: ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом. 3. ОВД -Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа; -Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подвижная игра «Брось - догони» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				1. Ритмическая гимнастика. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД -Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой; -Прыжки с зажатым между коленями мячом. 4. Подвижная игра «Брось - догони», «Шмель» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

Примерный календарно – тематический план работы спортивной секции «Здоровячок»
Возрастная группа: старшая (5-6 лет)

Модуль	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание
Фитнес-тренировка (декабрь-январь-февраль)	**1-2**	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг (6, 41- 44)	-Формировать умения детей раскручивать обруч на полу; -Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; -Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; -Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	1.Организационный момент, разминка 2.Степ-аэробика с обручем 3.Силовая гимнастика на степ-платформе 4.Художественная гимнастика 5.Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	3-4	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг (6, 48-51)	-Формировать умения детей раскручивать обруч на талии; -Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; -Развивать мышечную силу и выносливость; -Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика с обручем 3. Силовая гимнастика на степ-платформе 4. Художественная гимнастика 5.Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	5-6	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (6, 55-59)	-Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; -Развивать мышечную силу, координационные способности и выносливость; -Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика с большим мячом 3. Силовая гимнастика на степ-платформе 4. Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	7-8	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика истретчинг (6, 64-70)	-Способствовать общему укреплению организма ребенка, развивать и укреплять мышцы плечевого пояса; -Развивать координацию, ловкость движений и глазомер; -Воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; -Содействовать воспитанию умения эмоционального самовыражения; -Оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика 3. Силовая гимнастика на степ-платформе 4. Стретчинг 5. Силовая гимнастика с атлетическим мячом 6. Художественная гимнастика 7. Игра малой подвижности «Будь внимателен!» с упражнениями стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	9-10	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг (6, 75-78)	-Упражнять детей в перебрасывании малого мяча из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; в перепрыгивании через препятствия с разбегом способом «ножницы»; -Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	1. Организационный момент, разминка 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом 3. Художественная гимнастика с малым мячом 4. Акробатика 5. Игра малой подвижности «Походка и настроение» 6. Стретчинг Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	11-12	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг (6, 78-81)	-Упражнять детей в подбрасывании и ловле малого мяча с хлопком и вращением кистей рук; -Закреплять умение энергично отталкиваться и приземляться при выполнении прыжков; -Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	1. Организационный момент, разминка 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом 3. Художественная гимнастика с малым мячом 4. Акробатика 5. Игра малой подвижности «Походка и настроение» 6. Стретчинг Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	13-14	Степ-аэробика, гимнастика с мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (6, 81-85)	-Упражнять детей в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; -Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика 3. Гимнастика с мячом 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом 5. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с упражнениями стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	15-16	Степ-аэробика, гимнастика с мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (6, 85-89)	-Упражнять детей в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -Продолжать формировать навыки ловли мяча двумя руками из различных исходных положений и разными способами; -Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; -Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика 3. Гимнастика с мячом 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом 5. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с упражнениями стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	17-18	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 89-94)	-Упражнять детей в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; в энергетическом отталкивании во время прыжков; в ползании на животе; -Развивать навыки детей двигаться ритмично и выразительно; -Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	1. Организационный момент, разминка 2. Аэробика 3. Силовая гимнастика с гантелями 4. Гимнастика с мячом 5. Акробатика «Полоса препятствий» 6. Игра малой подвижности «Путаница» с упражнениями стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	19-20	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 94-98)	-Упражнять детей в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; в энергетическом отталкивании во время прыжков; в ползании на животе, подтягиваясь на руках; -Развивать навыки детей двигаться ритмично и выразительно; -Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	1. Организационный момент, разминка 2. Аэробика 3. Силовая гимнастика с гантелями 4. Гимнастика с мячом 5. Акробатика «Полоса препятствий» 6. Игра малой подвижности «Путаница» с упражнениями стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	21-22	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг (6, 98-102)	-Упражнять детей в перебрасывании атлетического мяча друг другу; -Продолжать формировать умения детей владеть обручем; -Развивать физические качества: силу и гибкость; -Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение	1.Организационный момент, разминка 2.Степ-аэробика с большим мячом 3.Силовая гимнастика с атлетическим мячом 4.Художественная гимнастика с обручем 5.Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово» 6.Стретчинг 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	23-24	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг (6,102-106)	-Упражнять детей в перебрасывании атлетического мяча друг другу ногами; -Продолжать формировать умения детей владеть обручем; -Развивать физические качества: силу и гибкость; -Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение	1.Организационный момент, разминка 2.Степ-аэробика с большим мячом 3.Силовая гимнастика с атлетическим мячом 4.Художественная гимнастика с обручем 5.Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово» 6.Стретчинг 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

Игровой стретчинг. Лыжная подготовка (декабрь-январь-февраль)	**25**	«Сказка про Утёнка»	-Развивать у детей силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -Совершенствовать функциональные возможности организма; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1. Организационный момент, разминка№1. 2. Стретчинг «Сказка про Утёнка» 3. Музыкально-ритмическая игра «Карусель». 4. Игра на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	26	Практические навыки по одеванию лыж. Ступающий шаг	-Формировать умения детей находить свои лыжи, раскладывать их, одевать и снимать брать и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место; уверенно стоять на лыжах -Способствовать формированию навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом; -Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; чувство уверенности.	1. Организационный момент. Закрепление ног в лыжных креплениях 2. Стоя на лыжах, поочередно поднимание правой и левой ноги с лыжей 3. Упражнения на лыжах: «Пружинка», «Иди ко мне» 4. Ходьба по прямой (10-15м.) 5. Ходьба ступающим шагом (10-15м.) Спокойная ходьба без лыж
	27	«В гостях у Дуба»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Способствовать растяжению и укреплению различных групп мышц; -Развивать образное мышление при выполнении упражнений.	1. Организационный момент, разминка№1. 2. Стретчинг «В гостях у Дуба» 3. Музыкально - ритмическая игра «Журавль». 4. Игра на расслабление «Макароны». Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	28	Ступающий шаг	-Продолжать формировать умения детей ходить ступающим шагом; -Развивать чувство «лыж», равновесия -Воспитывать выносливость	1. Организационный момент. Разминка без лыж 2. Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки? Где же наши ножки?», «Пружинка» 3. Ходьба ступающим шагом по прямой (20-30м.) 4. Игры «Лошадки», «Большие и маленькие» Пробежка до флажка (10м.). Спокойная ходьба без лыж

	29	«Бабочки»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: расслабление. -Способствовать растяжению различных групп мышц, укреплению мышц позвоночника, развитию гибкости; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1. Организационный момент, разминка№2 2. Стретчинг «Бабочки» 3. Подвижная игра «Бабочки». 4. Игры на расслабление «Волшебный цветок». Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	30	Скользящий шаг Повороты на лыжах на месте.	-Познакомить детей со скользящим шагом; -Формировать умения детей делать повороты переступанием; обходить предмет; -Закреплять навык передвижения ступающим шагом; -Развивать равновесие, ориентировку в пространстве; -Воспитывать выносливость.	1. Организационный момент 2. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Пружинка» 3. Ходьба попеременно скользящим и ступающим шагом по прямой 4. Повороты Перебежки (10м.), спокойная ходьба без лыж с высоким подниманием ног.
	31	«Просто так!»	-Формировать у детей культуру движений; потребность в здоровом образе жизни; -Способствовать раскованному владению своим телом, укреплению мышц детей, повышению двигательной активности, выносливости, развитию гибкости.	1. Организационный момент, разминка№2. 2. Стретчинг «Просто так!» 3. Музыкально-ритмическая игра «Веселый автобус». 4. Игры на расслабление «Колка дров» 5. Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	32	Спуск с пологого склона. Боковые шаги на лыжах перешагиванием через предметы	-Формировать умения детей переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие предметы; спускаться с пологого склона; -Закреплять навык ступающего и скользящего шага; -Развивать «чувство лыж», равновесие -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний	1. Организационный момент 2. Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?», «Пружинка», «Поймай комара», притопывания ногами 3. Перешагивание по прямой, через параллельно лежащие предметы 4. Ходьба по учебной лыжне попеременно ступающим и скользящим шагом 5. Свободная ходьба на лыжах

			период при передвижении на лыжах.	Спокойная ходьба без лыж
	33	«Морское путешествие».	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: расслабление; -Способствовать растяжению и укреплению различных групп мышц; -Развивать образное мышления при выполнении упражнений; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1. Организационный момент. Танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок» 2. Стретчинг «Морское путешествие» 3. Подвижная игра «Караси и щука». 4. Игры на расслабление «Море волнуется…» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	34	Скользящий шаг. Подъём на склон «лесенкой» и спуск с него	-Продолжать формировать у детей навыки передвижения скользящим шагом; -Формировать умения детей различать темп передвижения; подниматься на пологий склон «лесенкой» и спускаться с него низко присев; -Развивать ориентировку в пространстве, чувство равновесия, «чувство лыж» -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	1. Организационный момент. Пробежка с кружением «Снег кружится» (10м.) 2. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей 3. Ходьба по учебной лыжне скользящим и ступающим шагом в быстром и медленном темпах 4. Ходьба на лыжах боковым шагом по прямой, перешагивая через параллельно лежащие предметы 5. Подъём и спуск на пологий склон «лесенкой» Спокойная ходьба без лыж по снежному коридору
	35	«На лесной полянке»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: расслабление; -Способствовать растяжению и укреплению различных групп мышц, развитию выворотности, гибкости, координации, фантазии, образного мышления.	1 Организационный момент. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. 2 Стретчинг «На лесной поляне» 3 Подвижная игра «Пауки и мухи» 4 Игры на расслабление «Шалтай-болтай» 5 Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.

	36	Скользящий шаг. Подъём на склон «лесенкой» и спуск с него	-Продолжать формировать у детей навыки передвижения скользящим шагом; -Продолжать формировать у детей навык спуска со склона; поворота «веер»; -Развивать «чувство лыж», равновесие -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	1. Организационный момент. Пробежка (10м.) без лыж 2. Упражнения на лыжах: «Пружинка», повороты «веер» 3. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом, под «воротцами» из лыжных палок 4. Спуск со склона, подъём «лесенкой» 5. Игра на лыжах «Кто быстрее?» Спокойная ходьба без лыж
	37	«Зоопарк»	- Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: расслабление; -Способствовать растяжению и укреплению мышц спины, развитию выворотности, гибкости; -Формировать умения передавать образ животных через пластику; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1 Организационный момент. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец «Буратино». 2 Стретчинг «Зоопарк» 3 Подвижная игра «Приветики» (танцевальные движения, бег врассыпную) 4 Игры на расслабление «Мартышки» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	38	Скользящий шаг. Подъём на склон «лесенкой» и спуск с него	-Продолжать формировать у детей навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом; навык спуска со склона и подъема «лесенкой»; -Развивать «чувство лыж», равновесие; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	1. Организационный момент 2. Упражнения на лыжах: «Пружинка» 3. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 4. Игра на лыжах «У кого будет меньше шагов?» 5. Подъём на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке 6. Повороты «веер» на снежной целине Спокойная ходьба без лыж

	39	«Птичий двор»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Способствовать развитию мышечной силы и подвижности суставов рук, чувства ритма и крупной моторики; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1. Организационный момент, поклон, разминка №3 2. Стретчинг «Птичий двор». 3. Подвижная игра «Совушка – сова». 4. Малоподвижная игра «Летает – не летает» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	40	Скользящий шаг. Подъём на склон «лесенкой» и спуск с него	-Продолжать формировать у детей навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом; спуска со склона и подъема «лесенкой»; -Развивать «чувство лыж», равновесие; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	1. Организационный момент 2. Упражнения на лыжах: боковые шаги вправо, влево, переступанием лыжами «веер» 3. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом, держа руки за спиной 4. Подъём на склон «лесенкой», свободный спуск со склона (в низкой и основной стойке) 5. Повороты «веер» на снежной целине Спокойная ходьба на лыжах по прямой
	41	«Деревня Простоквашино»	-Формировать у детей культуру движений; потребность в здоровом образе жизни; -Способствовать растяжению различных групп мышц, укреплению мышц спины и пресса, развитию выворотности и гибкости. -Формировать умения и навыки передачи образа и эмоций через выполнение движения.	1. Организационный момент. Кругом, в обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг. Танец-игра «Озорники» 2. Стретчинг «Деревня Простоквашино» 3. Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода». 4. Игра малой подвижности «Соня» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	42	Скользящий шаг. Повороты перешагиванием. Подъём на склон и спуск с него	-Продолжать формировать у детей навыки передвижения на лыжах скользящим шагом; поворотов перешагиванием, спуска со склона и подъема «лесенкой»; -Развивать «чувство лыж», равновесие; ориентировку в пространстве; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний	1. Организационный момент. Пробежка 2. Упражнения на лыжах: «пружинка», прыжки, приставные шаги вправо, влево 3. Игра на лыжах «Пройди – не задень!» 4. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом, заложив руки за спину, с сильным взмахом рук 5. Подъём на склон «лесенкой», свободный спуск со склона (в низкой и основной стойке)

			период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	6. Игра на лыжах «Кто быстрее повернётся?» Свободное скольжение на лыжах по прямой
	43	«Кто в нашем домике живет»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем; -Способствовать растяжению и укреплению различных групп мышц, развитию гибкости суставов, образного мышления при выполнении упражнений; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1.Организационный момент. Ритмический танец «Чоколате» 2.Стретчинг «Кто в нашем домике живет?» 3.Подвижная игра «Кот и мыши». 4.Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» 5.Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	44	Скользящий шаг. Повороты перешагиванием. Подъём на склон и спуск с него. Торможение лыжами «упором»	-Познакомить детей с торможением лыжами «упором» -Продолжать формировать у детей навыки передвижения на лыжах скользящим шагом; поворотов перешагиванием, спуска со склона и подъема «лесенкой»; -Развивать внимание, ориентировку в пространстве; -Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость	1. Организационный момент. Разминка: упражнения без лыж на внимание и ориентировку в пространстве; пробежка (15м.) 2. Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, торможение с «упором» 3. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 4. Подъём на склон «лесенкой», свободный спуск со склона (в низкой и основной стойке), спуск с торможением «упором» 5. Игра на лыжах «Кто быстрее?» Свободное скольжение на лыжах по прямой
	45	«Красочки»	-Формировать у детей культуру движений; потребность в здоровом образе жизни; -Способствовать растяжению различных групп мышц, укреплению мышц спины и пресса, развитию выворотности и гибкости. -Формировать умения и навыки передачи образа и эмоций через выполнение движения.	1 Организационный момент, разминка №4. 2 Стретчинг «Красочки» 3 Музыкально - ритмическая игра «Карусель». 4 Дыхательное упражнение «Поймай ветерок» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	46-47	Скользящий шаг. Подъём на склон и спуск с него.	-Продолжать формировать у детей навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спуска со склона и подъема «лесенкой»;	1. Организационный момент. Разминка: пробежка без лыж (15м.) 2. Упражнения на лыжах: поочерёдное поднимание

		Торможение лыжами «упором»	упражнять детей в спуске со склона с торможением лыжами «упором» -Развивать внимание, ориентировку в пространстве; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги, поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж 3. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 4. Подъём на склон «лесенкой», спуск со склона с торможением «упором» 5. Свободное скольжение на лыжах по прямой Спокойная ходьба без лыж
	48	«Ленивая девочка»	-Развивать у детей силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -Совершенствовать функциональные возможности организма; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений	1.Организационный момент, разминка№5. 2.Стретчинг «Ленивая девочка» и ОВД 3.Упражнение на тренажере «Ролики» 4.Имитационно-образное упражнение в расслаблении. Лёжа на спине, полное расслабление - поза «спящего» 5.Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
Школа мяча (март-апрель-май)	49-50	Школа мяча	-Познакомить с историей возникновения мяча; углубить представление детей о спортивных играх с мячом; -Упражнять детей в отбивании мяча на месте, в движении; метании мяча в цель; -Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту реакции; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	Беседа: «История возникновения мяча» Разминка: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. ОРУ с большим мячом. ОВД -Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). -Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)

				Подвижные игры: «Брось - догони», «Подбрось - поймай». Дыхательное упражнение «Носик балуется» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
				1. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» 2. Разминка. Ходьба с заданием для рук. Бег, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 3. ОРУ с большим мячом. 4. ОВД -Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте; -Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении -Броски мяча на меткость в цель 5. Подвижная игра «Пятнашки с мячом» 6. Дыхательное упражнение «Носик балуется» 7. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	51-52	Школа мяча	-Упражнять детей в бросании мяча вверх с хлопками, разными способами, из разных исходных положений, в перебрасывании мяча; -Развивать ориентировку в пространстве, ловкость; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	1. Разминка. Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом. 3. ОВД: -Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч; -Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. 4. Подвижные игры с мячом: «Мяч сквозь обруч», «Ловишки с мячом». 5. Дыхательные упражнения: «Ёжик» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

				1. Разминка. Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом. 3. ОВД -Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч; -Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч; -Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч; 4. Подвижная игра: «Быстрый мячик». 5. Дыхательное упражнение «Ёжик». 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	53-54	Школа мяча	-Продолжать формировать у детей навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками, одной рукой; упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком; в броскам мяча об пол из разных исходных положений; -Развивать ловкость и координацию движений; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	1. Разминка. Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2. ОРУ с фитболом. 3. ОВД: -Ударить мячом об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. -Сильно ударить мяч перед собой об пол, повернуться кругом и поймать мяч. -Оббежать круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). (3 раза); -Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об пол, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу, ибросив мяч левой рукой. (Побеждает тот, кто наберет

				большее число очков) 4. Подвижные игры: «Ловкая пара», «Мяч вдогонку». 5. Дыхательное упражнение «Дует ветер». 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
				1. Разминка. Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2. ОРУ с фитболом. 3. ОВД: -Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); -Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд); -Бросание мяча друг другу с хлопком, между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров; 4. Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Догони мяч». 5. Дыхательные упражнения: «Маятник», «Дует ветер». 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	55-56	Школа мяча	-Упражнять детей в прокатывании мяча ногами по прямой; руками – между предметами и в цель; бросании и ловле мяча, стоя на месте; -Развивать глазомер, координацию движений, ловкость; -Поддерживать интерес к различным видам движения; воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	1. Разминка. Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2. ОРУ фитболом 3. ОВД: -Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд; -Катание мяча, с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами; 4. Подвижная игра«Догони мяч» 5. Дыхательное упражнение «Насос».

				1. Разминка. Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2. ОРУ с фитболом. 3. ОВД -Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.); -Прокатывание мяча ногами по прямой 4. Подвижные игры с мячом: «Ловкий стрелок», «Мы – футболисты». 5. Дыхательное упражнение «Насос» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	57-58	Школа мяча	-Продолжать формировать у детей навыки бросания мяча вверх с хлопками; упражнять в перебрасывании мяча; отбивании мяча о пол в движении; в метании малого мяча в вертикальную цель; в удерживании мяча на голове; -Развивать глазомер, ловкость, координацию движений; -Поддерживать интерес к различным видам движения; воспитывать настойчивость, решительность, целеустремлённость.	1. Разминка. Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2. ОРУ со средним мячом. 3. ОВД: -Удерживание мяча на голове как можно дольше. -Подбрасывание мяча вверх с хлопками -Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. 4. Подвижная игра «Ловишка с мячом» 5. Дыхательное упражнение «На турнике» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				1. Разминка. Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2. ОРУ со средним мячом. 3. ОВД: -Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (5м.); -Метание малого мяча в вертикальную цель 4. Подвижные игры «Ловишка с мячом» «Передай мяч».

				5. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	59-60	Школа мяча	-Упражнять детей в бросках мяча вверх в движении; в передаче мяча в парах двумя руками от груди; отрабатывать бросок мяча об пол, ногой в цель; -Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, внимание; -Воспитывать такие качества, как настойчивость, решительность, целеустремлённость.	1. Разминка. Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом 3. ОВД: -Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд); -Броски мяча о пол и ловля на месте (не менее 10 раз подряд); -Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10). 4. Подвижная игра «Ловишка с мячом» 5. Дыхательное упражнение «Дровосек» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
				1. Разминка. Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом 3. ОВД: -Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд); -Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд); 4. Подвижная игра «Ловишка с мячом», «Ловкая пара». 5. Дыхательное упражнение «Дровосек» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия»

	61-62	Школа мяча	-Продолжать формировать у детей навыки отбивания мяча двумя руками на месте и в движении; правой, левой рукой; -Развивать глазомер, ловкость и координацию движения; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	1. Разминка. Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД: -Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд); -Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении (5-6м.) 4. Подвижные игры: «Попади в ворота», «Мяч по дорожке». 5. Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия»
				1. Разминка. Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД: -Отбивание мяча о пол одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед; -Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола 4. Подвижные игры: «Мяч по дорожке», «Ловишки с мячом». 5. Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия»
	63-64	Школа мяча	-Упражнять детей в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками не менее 10 раз подряд; в перебрасывании мяча друг другу из различных исходных положений; передавать мяч ногами друг другу -Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость), внимание, глазомер. -Поддерживать интерес к различным видам	1. Разминка. Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба. 2. ОРУ с фитболом. 3. ОВД: -Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз); -Перебрасывание мяча друг другу в разных исходных положениях (стоя, сидя);

			движений, к занятиям физической культурой.	-Передача мяча друг другу в парах 4. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Ловкая пара». 5. Дыхательное упражнение «Насос». 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия»
				1. Разминка. Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба. 2. ОРУ с фитболом 3. ОВД: -Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу; -Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) -Передача мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног 4. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч навстречу мячу». 5. Дыхательное упражнение «Дятел» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	65-66	Школа мяча (3, с.43-45)	-Знакомить детей с элементам спортивных игр с мячом; формировать навыки броска мяча в баскетбольную корзину, набивного мяча из правильного исходного положения в горизонтальную цель, перебрасывания в парах; -Развивать навыки правильной осанки, ориентировку в пространстве, точность движений, глазомер, ловкость, координацию движений, силу рук выносливость; -Воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, самостоятельность, целеустремлённость).	1. Разминка. Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД: -Забрасывание мяча в баскетбольную корзину; -Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы; -Подлезание под дугой (высота 40 см.) на четвереньках, толкая головой набивной мяч. (Расстояние до дуги 2-3 м.) 4. Подвижные игры «Послушный мяч», «Вышибалы» 5. Дыхательное упражнение «Осы».

				6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				1. Разминка. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперёд и назад. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд, с захлёстом голени назад с высоким подниманием бедра, с изменением темпа на сигнал. Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД -Равновесие. Игра «Кто дольше» (встать на набивной мяч на две ноги; на одну (правую, левую) ногу; -Игра «Кто быстрее» -Перебрасывание набивного мяча друг другу двумя руками снизу; из-за головы, из-за головы из положения сидя ноги врозь; -Бросание набивного мяча в горизонтальную цель 4. Подвижная игра «Охотники и зайцы» 5. Дыхательное упражнение «Осы». 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	67-68	Школа мяча	-Упражнять детей введении фитбола; в отбивании фитбола двумя руками; -Развивать выносливость, координацию движений, ловкость; -Поддерживать интерес к различным видам движений, к занятиям физической культурой.	1. Разминка. Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2. ОРУ с фитболом 3. ОВД: -Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке; между ориентирами; -Упражнения с фитболами (сидя, лежа) 4. Подвижная игра «Кто быстрее». 5. Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия

				1. Разминка. Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2. ОРУ с фитболом 3. ОВД -Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе; -Прокатывание фитбола в ворота друг другу 4. Подвижные игры «Кто быстрее», «Попади в цель». 5. Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	68-72	Школа мяча	-Продолжать формировать умения детей правильно ловить мяч, удерживать кистями рук; отрабатывать умения передачи мяча дуг другу, быстро и точно передавать мяч через сетку; -Упражнять в непроизвольном действии с мячами, прыжках на мячах – хоппах; -Развивать выносливость, координацию движений, ловкость; силу ног и рук; -Поддерживать интерес к различным видам движений, к занятиям физической культурой.	1. Разминка. Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД: -Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу; -Перебрасывание мяча через сетку из-за головы; -Прыжки с мячом, зажатым между коленями 4. Подвижная игра «Ловишка с мячом» 5. Дыхательное упражнение «Носик балуется» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				1. Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД: -Передача мяча друг другу ногой; -Метание малого мяча в горизонтальную цель правой левой рукой с R 3 м -Прыжки на мячах – хоппах 4. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Мяч навстречу мячу».

				5. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул». 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	71-72	Школа мяча	-Закрепить навыки детей в ведении мяча, броска и ловли мяча из различных исходных положений; перебрасывания друг другу и через сетку; -Выявить уровень физической подготовленности детей; -Развивать физические качества и морально-волевые; -Поддерживать интерес к различным видам движений, к занятиям физической культурой.	1. Разминка. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом. 3. ОВД: -Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно); -Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением); -Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.); -Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте; -Броски мяча об пол, и ловля двумя руками в движении; -Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10); -Броски мяча ногой в ворота на меткость 4. Подвижные игры «Не упусти мяч», «Догони мяч» 5. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул» 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				1. Разминка. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом 3. ОВД: -Перебрасывание мяча через сетку; -Перебрасывание мяча друг другу; -Отбивание мяча на месте; -Подбрасывание мяча с хлопками в движении

				4. Подвижные игры по желанию детей 5. Дыхательное упражнение «Ветер и листья». 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия

Примерный календарно – тематический план работы спортивной секции «Здоровячок»
Возрастная группа: подготовительная к школе (6-7 лет)

Модуль	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание
Фитнес-тренировка (сентябрь-октябрь-ноябрь)	**1-2**	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 112-117)	-Формировать умения детей выполнять вис на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; -Упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; -Содействовать повышению физической работоспособности; -Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика 3. Силовая гимнастика на степ-платформе 4. Гимнастика с мячом 5. Акробатика 6. Игра малой подвижности «Черт и краски» 7. Стретчинг 8.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	3-4	Степ-аэробика с большим мячом, гимнастика с мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг (6, 121-125)	-Упражнять детей в выполнении различных висов на гимнастической стенке; в ловле и бросании мяча; -Тренировать координацию, ловкость и равновесие; -Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика с большим мячом 3. Гимнастика с мячом на степ-платформе 4. Акробатика «Полоса препятствий» 5. Игра малой подвижности «Скажи наоборот» 6. Стретчинг Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	5-6	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг (6, 130-135)	-Упражнять детей в координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; -Развивать внимание, быстроту реакции; -Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; -Воспитывать организованность и дисциплинированность	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика с малым мячом 3. Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе 5. Акробатика: серия прыжков 6. Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга 7. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	7-8	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 141-145)	-Способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижность суставов и связок; -Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат; -Совершенствовать навыки владения мячом; -Формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности; -Воспитывать волю, терпение, настойчивость, выдержку при выполнении физических упражнений	1. Организационный момент, разминка 2. Степ-аэробика с большим мячом 3. Силовая гимнастика с резиновым жгутом 4. Художественная гимнастика с мячом 5. Акробатика 6. Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» 7. Стретчинг Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	9-10	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 145-149)	-Формировать умения детей четкой группировке после разбега перед кувырком; согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом; -Развивать силу основных мышечных групп; -Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе	1. Организационный момент, разминка 2. Силовая гимнастика с резиновым жгутом 3. Гимнастика с мячом 4. Акробатика 5. Игра малой подвижности «Черт и краски» 6. Стретчинг Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	11-12	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 149-153)	Формировать умения детей четкой группировке после разбега перед кувырком; согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом; -Развивать силу основных мышечных групп; -Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	1. Организационный момент, разминка 2. Силовая гимнастика с резиновым жгутом 3. Гимнастика с мячом 4. Акробатика 5. Игра малой подвижности «Черт и краски» 6. Стретчинг 7.Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	13-14	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с мячом и стретчинг (6, 153-158)	-Упражнять детей в подбрасывании мяча с использованием скамейки; -Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; -Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности	1. Организационный момент, разминка 2. Аэробика 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом 4. Гимнастика с мячом 5. Игра малой подвижности «Весёлая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	15-16	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с мячом и стретчинг (6, 158-163)	-Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу разными способами; -Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; совершенствовать умение работать в паре -Формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности	1. Организационный момент, разминка 2. Аэробика 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом 4. Гимнастика с мячом 5. Игра малой подвижности «Весёлая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга 6. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	17-18	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 163-167)	-Упражнять детей в удерживании мяча на ракетке; в висах на гимнастической стенке; -Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; -Формировать потребность в двигательной деятельности.	1. Организационный момент, разминка 2. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом 3. Гимнастика с мячом 4. Акробатика 5. Игра малой подвижности «Тихо-громко» 6. Стретчинг 7. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	19-20	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 167-172)	-Упражнять детей в ловле мяча на ракетку; в висах на гимнастической стенке; -Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; -Формировать потребность в двигательной деятельности.	1. Организационный момент, разминка 2. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом 3. Гимнастика с мячом 4. Акробатика 5. Игра малой подвижности «Тихо-громко» 6. Стретчинг Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	21-22	Силовая гимнастика с гантелями, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 172-176)	-Упражнять детей в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; -Продолжать формировать умения детей в группировке при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; -Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	1. Организационный момент, разминка 2. Силовая гимнастика с гантелями 3. Гимнастика с мячом 4. Акробатика «Полоса препятствий» 5. Игра малой подвижности «Шёл крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

	23-24	Силовая гимнастика с гантелями, гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг (6, 176-181)	Упражнять детей в ловле мяча на ракетку; -Продолжать формировать умения детей в группировке при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; -Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.	1. Организационный момент, разминка 2. Силовая гимнастика с гантелями 3. Гимнастика с мячом 4. Акробатика «Полоса препятствий» 5. Игра малой подвижности «Шёл крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
Лыжная подготовка (декабрь-январь-февраль)	**25**	«В гостях у Феи Прямоспинки»	-Совершенствовать функциональные возможности организма дошкольника; -Способствовать формированию навыков правильной осанки, укреплению мышечного корсета позвоночника; -Развивать у детей силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1. Организационный момент, разминка№1. 2. Комплекс упражнений игрового стретчинга «В гостях у Феи Прямоспинки» 3. Подвижные игры: «Ходим в шляпах», «Стоп, хлоп, раз» 4. Игра на расслабление «Что у нас на ножках?» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия «Разноцветные мячи».

	26	Практические навыки по одеванию лыж	-Формировать умения детей находить свои лыжи, раскладывать их, одевать и снимать брать и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место; уверенно стоять на лыжах; -Способствовать формированию навыка ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом; -Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; чувство уверенности.	Организационный момент. Закрепление ног в лыжных креплениях Упражнения на лыжах: «Пружинка», поочередно поднимание правой и левой ноги с лыжей, отставление ноги с лыжей в сторону «разгладим снег» Ходьба по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом; приседая под «воротца» Пробежка без лыж Спокойная ходьба без лыж
	27	«Путешествие по морским глубинам»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: расслабление; -Способствовать растяжению и укреплению различных групп мышц; -Развивать образное мышление при выполнении упражнений; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1. Организационный момент. Разминка №2 2. Комплекс упражнений игрового стретчинга «Морские глубины» « 3. Упражнения на тренажёрах: диск «Здоровье», ролик гимнастический 4. Подвижная игра «Караси и щука». 5. Игры на расслабление «Море волнуется…» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	28	Скользящий шаг. Подъём и спуск со склона	-Продолжать формировать навыки детей ходить скользящим шагом; спускаться с невысокого склона; умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие предметы; -Развивать чувство «лыж», равновесия, ориентировку в пространстве; -Воспитывать выносливость, волевые качества	Организационный момент. Упражнения на лыжах: «Поймай снежинку», «Пружинка» Ходьба скользящим шагом по прямой (20-30м.) Ходьба боковым шагом, перешагивая через лежащие на снегу палки Спуск с небольшого склона, подъём «лесенкой» Свободное катание детей на учебной лыжне Спокойная ходьба без лыж.

	29	«Остров сокровищ»	-Способствовать формированию умений детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Продолжать формировать умения детей выполнять различные виды имитационных упражнений игрового стретчинга; -Способствовать растяжению различных групп мышц, укреплению мышц позвоночника, развитию гибкости; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	1. Организационный момент, разминка№3 (суставная гимнастика) 2. Комплекс упражнений игрового стретчинга «Остров сокровищ» 3. Дыхательное упражнение «Послушаем своё дыхание» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	30	Скользящий шаг Подъём и спуск со склона	-Продолжать способствовать формированию у детей навыка передвижения скользящим шагом; спуска со склона и подъёма «лесенкой»; -Развивать равновесие, ориентировку в пространстве; -Воспитывать выносливость.	Организационный момент. Разминка: пробежка с кружением «Снег кружится» Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Пружинка» Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом, через «воротца» Подъём на склон «лесенкой», спуск со склона Спокойная ходьба без лыж с высоким подниманием ног по снежному коридору.

	31	«На арене цирка»	-Формировать у детей культуру движений; потребность в здоровом образе жизни; интерес к упражнениям игрового стретчинга; -Совершенствовать силовые упражнения на гимнастической скамейке; -Развивать мышечную силу, растяжение и укрепление мышц и связок; ловкость, выносливость, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве; -Способствовать созданию условий для положительного психоэмоционального состояния, раскрепощённости и творчества в движениях; -Воспитывать уверенность в своих силах.	1. Организационный момент, Разминка №4. 2. Комплекс упражнений игрового стретчинга «Артисты цирка» 3. Упражнения на гимнастической скамейке: 4. Подвижные игры: «Ловишки с ленточками!», «Передача мяча, сидя на скамейке» 5. Игра на расслабление «Весёлые ребята» 6. Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	32	Скользящий шаг Повороты. Подъём и спуск со склона	-Продолжать способствовать формированию у детей навыка передвижения скользящим шагом; спуска со склона и подъёма «лесенкой»; поворотов «веер»; -Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, «чувство лыж»; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Организационный момент. Разминка: пробежка без лыж (50м) Упражнения на лыжах: «Пружинка» Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом Подъём на склон «лесенкой», спуск со склона Повороты «веер» на снежной целине Спокойная ходьба без лыж

	33	«Змейка»	-Совершенствовать функциональные возможности организма дошкольника; -Способствовать формированию навыков правильной осанки, укреплению мышечного корсета позвоночника; -Развивать у детей силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	Организационный момент. Разминка №5. Комплекс упражнений игрового стретчинга «Змейка» Упражнения на тренажёрах: диск «Здоровье», батут: прыжки на месте, массажные мячики Подвижная игра «Лётчики на аэродром» Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	34	Широкий скользящий шаг Повороты. Подъём и спуск со склона	-Способствовать формированию у детей навыка передвижения широким скользящим шагом; спуска со склона и подъёма «лесенкой»; поворотов «веер»; -Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, «чувство лыж»; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Организационный момент. Упражнения на лыжах: «Пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги вправо и влево, переступанием лыжами «веер» Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом, держа руки за спиной Игра «У кого будет меньше шагов?» Подъём на склон «лесенкой», свободный спуск со склона Свободное скольжение по прямой

	35	«Прогулка по Джунглям»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга; -Способствовать растяжению и укреплению различных групп мышц, развитию выворотности, гибкости, координации, фантазии, образного мышления; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	Организационный момент. Разминка №6. Комплекс упражнений игрового стретчинга «Прогулка по Джунглям» Упражнения на тренажёрах: диск «Здоровье», ролик гимнастический Подвижные игры: «Пауки и мухи», «Весёлые мартышки» Игры на расслабление «Шалтай-болтай Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	36	Скользящий шаг Повороты. Подъём и спуск со склона	-Продолжать формировать у детей навык передвижения скользящим шагом; спуска со склона и подъёма «лесенкой»; поворотов «веер»; -Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, «чувство лыж»; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Организационный момент. Разминка: пробежка. Упражнения на лыжах: «Пружинка», прыжки, приставные шаги вправо и влево Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом Подъём на склон «лесенкой», спуск со склона пружиня ноги Свободная ходьба без лыж

	37	«Путешествие на сказочную планету»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: расслабление; -Формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга; -Способствовать растяжению и укреплению мышц спины, развитию выворотности, гибкости; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	Организационный момент. Разминка №7 ОРУ с элементами игрового стретчинга ОВД: -Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; -Прыжки через короткие шнуры; -Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; -Бег «змейкой» Прыжки на фитболах между предметами Подвижные игры: «Ловишка, возьми ленту» «Четыре стихии» Дыхательное упражнение «Воздушный шар» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	38	Широкий скользящий шаг Повороты. Подъём и спуск со склона	-Продолжать формировать у детей навык передвижения широким скользящим шагом; спуска со склона и подъёма «лесенкой»; поворотов «веер»; -Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, «чувство лыж»; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Организационный момент. Разминка без лыж на внимание и ориентировку в пространстве Упражнения на лыжах: «Пружинка», подпрыгивание на лыжах Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом, заложив руки за спину, с сильным взмахом рук Игра на лыжах «У кого меньше шагов?», «Кто быстрее повернётся?» Подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в «воротики» Ходьба по прямой «змейкой» на лыжах

	39	«Сказки Шхерезады»	-Продолжать формировать умения детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; -Способствовать развитию мышечной силы и подвижности суставов рук, чувства ритма и крупной моторики; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	Организационный момент, разминка №8 Танцевально-ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений игрового стретчинга «Сказки Шахерезады» ОВД: -Подлезание в пролеты лестницы правым и левым боком; -Прыжки через препятствия; -Перешагивание через дуги Подвижная игра «Замри» Дыхательное упражнение «Ветер» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	40	Скользящий шаг. Подъём на склон и спуск с него. Торможение лыжами «упором»	-Продолжать формировать у детей навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спуска со склона и подъема «лесенкой»; упражнять детей в спуске со склона с торможением лыжами «упором» -Развивать внимание, ориентировку в пространстве; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Организационный момент. Разминка: на развитие пространственной ориентировки, пробежка без лыж (50м.) Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги ускоряя темп, поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж, торможение лыжами «упором» Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом Подъём на склон «лесенкой», спуск со склона с торможением «упором» Свободное скольжение на лыжах по прямой Спокойная ходьба без лыж

	41	«Царевна Лягушка»	Формировать у детей культуру движений; потребность в здоровом образе жизни; -Способствовать формированию навыков правильной осанки, укреплению мышечного корсета позвоночника; растяжению различных групп мышц, развитию выворотности и гибкости; -Формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга; -Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	Организационный момент. Разминка №9 Комплекс упражнений игрового стретчинга «Царевна Лягушка» Упражнения на тренажёрах: диск «Здоровье», ролик гимнастический, батут Подвижная игра: «Баба Яга», «Найди Царевну лягушку» Дыхательное упражнение «Ёжик» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.
	42	Ходьба на лыжах с палками	-Формировать умения детей передвигаться на лыжах с палками; -Развивать «чувство лыж», равновесия; -Воспитывать выносливость,овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Организационный момент. Разминка: на развитие пространственной ориентировки, пробежка без лыж (50м.) Ходьба по учебной лыжне, выполняя ритмичные махи руками с палками Ходьба «змейкой» на лыжах скользящим шагом
	43	«В гостях у Буратино»	-Упражнять детей в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -Способствовать формированию навыков правильной осанки, умению управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация; -Создавать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; -Воспитывать у детей желание проявлять волю, терпение во время выполнения физических упражнений	Организационный момент. Разминка №10 Игровое упражнение «Автобус» Дыхательное упражнение «Свеча» Комплекс упражнений игрового стретчинга«В гостях у Буратино» Подвижная игра «Совушка сова». Упражнение на расслабление «Буратино» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.

	44	Попеременный двухшажный ход с палками	-Формировать у детей навыки попеременного двухшажного хода с палками; -Развивать чувство «лыж», равновесия; пространственной ориентировки; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах	Организационный момент. Разминка: на развитие пространственной ориентировки, пробежка без лыж (50м.) Упражнения на лыжах: приседания, приподнимание лыжи и двигать ею то вправо, то влево, то вверх, то вниз; Ходьба по учебной лыжне, выполняя ритмичные махи руками с палками Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше» Спокойная ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками
	45	«Как добро победило зло»	Формировать у детей культуру движений; потребность в здоровом образе жизни; интерес к упражнениям игрового стретчинга; -Способствовать растяжению различных групп мышц, укреплению мышц спины и пресса; -Развивать физические качества (гибкость, ловкость, силу, выносливость, координацию движений); -Воспитывать у детей желание проявлять волю, терпение во время выполнения физических упражнений.	Организационный момент, разминка №11 Комплекс упражнений игрового стретчинга «Как добро победило зло». ОВД: -Ходьба по бревну правым боком; -Прыжки вверх до предмета; -Ходьба по мягким модулям; -Прыжки через гимнастические дуги; -Ходьба на полусогнутых ногах через тоннель Ходьба по массажным коврикам Подвижная игра «Заколдованный замок» Дыхательное упражнение «Послушаем своё дыхание» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.

	46	Попеременный двухшажный ход с палками, спуски со склона	-Совершенствовать у детей навыки попеременного двухшажного хода с палками, ступающего шага; спуска со склона, преодоления препятствий на пути; -Развивать чувство «лыж», равновесия; пространственной ориентировки; -Воспитывать выносливость, овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Организационный момент. Разминка: пробежка без лыж (30м.), игра без лыж «След в след» Упражнения на лыжах: «пружинка», прыжки, боковые шаги переступанием Передвижение попеременным двухшажным ходом по снежной равнине Игра «Спускаемся вместе» Спокойная ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой.
	47	«Круговая тренировка»	-Формировать у детей интерес к упражнениям игрового стретчинга; -Совершенствовать силовые упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке; -Развивать у детей силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -Совершенствовать функциональные возможности организма; -Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; умение оценивать свои действия и действия товарищей; -Воспитывать морально-волевые качества (внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность)	Организационный момент, разминка №12 Комплекс упражнений игрового стретчинга «Круговая тренировка» ОВД -На гимнастической скамейке (ходьба в приседе с набивным мячом в руках); -На гимнастической лестнице (вис с подъёмом прямых ног до угла 90 градусов); -Прыжки через скамейку на 2 ногах, стоя лицом к скамейке Подвижная игра «Хвостики» Упражнение на расслабление «Снежная Баба» Построение детей на свои места через тренажер «Сухой дождь», подведение итогов занятия.

	48	Сюжетно-игровое занятие	-Закреплять полученные детьми навыки передвижения на лыжах; -Способствовать формированию положительных эмоций, бодрого настроения, активности в двигательной деятельности; -Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	Организационный момент Игра «Будь внимателен!» Игры-соревнования «Кто лучше пройдёт через препятствие», «Пройди – не задень!» Игра «Попади в цель!» (навык спуска, ловкость) Игра-эстафета «Поменяй флажки!» (быстрый темп передвижения) Свободная ходьба на лыжах
Школа мяча (март-апрель-май)	**49-50**	Школа мяча	-Познакомить детей с историей возникновения мяча; -Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. -Формировать потребность в двигательной деятельности; навык правильной осанки; -Развивать ориентировку в пространстве, физические качества (ловкость, выносливость, быстроту); -Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка	Беседа: «История возникновения мяча» Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. ОРУ с большим мячом ОВД: -Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). -Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подвижные игры с мячом Дыхательное упражнение «Носик балуется». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» Разминка. Ходьба с заданием для рук. Бег, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. ОРУ с большим мячом. ОВД: -Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте;

				-Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении; -Броски мяча на меткость в цель Подвижная игра «Пятнашки с мячом» Дыхательное упражнение «Носик балуется». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	51-52	Школа мяча	-Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу в движении; бросании и ловле мяча сидя; в отбивании мяча о стенку; в отбивании мяча одной рукой «змейкой»; -Развивать координацию движений, глазомер, физические качества (ловкость, выносливость, быстроту); -Способствовать формированию навыка правильной осанки; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	Разминка. Ходьба на носках, с разворотом носка внутрь, лёгкий бег, прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (10с.), ходьба в полуприседе. ОРУ с малым резиновым мячом. ОВД: -Броски мяча вверх, ловля мяча сидя; -Отбивание мяча одной рукой «змейкой»; -Броски мяча об стену, и ловля его (с хлопком) Подвижная игра «Ловишки с мячом» Дыхательное упражнение «Летят мячи». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Ходьба на носках – руки за головой, на пятках - руки за спиной, с высоким подниманием коленей – руки на поясе. Лёгкий бег, бег подскоками ОРУ с малым резиновым мячом. ОВД: -Перебрасывание мяча в парах от груди на месте (2,5 – 3м.) -Перебрасывание мяча в парах от груди во время ходьбы (регулируя расстояние) Подвижная игра «За мячом» Дыхательное упражнение «Летят мячи». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	53-54	Школа мяча	-Упражнять детей в ведении мяча одной рукой; с передачей друг другу в разных направлениях; в передаче с отскоком от пола;	Разминка. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Лёгкий бег, бег «змейкой» между

			-Формировать умения согласовывать движения друг с другом; навык правильной осанки; -Развивать глазомер, силу броска, пространственную ориентировку, координацию движений; -Воспитывать доброжелательные отношения в совместной двигательной деятельности	предметами, бег подскоками, боковой галоп. Ходьба, восстанавливая дыхание. ОРУ с мячом. ОВД -Ведение мяча одной рукой с поворотом; -Ведение мяча с передачей другому, регулируя расстояние Подвижные игры «Ловишка с мячом», «Мяч вдогонку». Дыхательное упражнение «Дует ветер». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Различные виды ходьбы, лёгкий бег, прыжки вправо-влево, продвигаясь вперёд, ходьба на внешней стороне стопы, шаг с выпадом вперёд ОРУ с мячом ОВД: -Ведение мяча с передачей друг другу в разных построениях (парах, шеренгах, круге); -Передача мяча от пола во время ходьбы и бега Подвижные игры «Пробеги с мячом», «Догони мяч». Дыхательное упражнение «Маятник». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	55-56	Школа мяча	-Совершенствовать умения детей бросать мяча в вертикальную цель; отбивать мяч одной рукой на месте и в движении; с попаданием в цель; передавать мяча друг другу в движении; -Развивать координацию движений, ловкость, глазомер; -Способствовать формированию навыка правильной осанки; -Воспитывать дружелюбие, побуждать к	Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы. Бег врассыпную с остановкой по сигналу, ходьба с выпадом вперёд. Ходьба. ОРУ с малым мячом. ОВД -Бросание мяча в вертикальную цель из-за головы (расстояние 2м.); -Ведение мяча одной рукой на месте и в движении

			проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	Подвижная игра «Ловкий стрелок» Дыхательное упражнение «Дятел». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Ходьба на носках, ходьба с разворотом носка внутрь, гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу, прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Ходьба. ОРУ с малым мячом. ОВД -Ведение мяча одной рукой с попаданием в цель (баскетбольное кольцо, расстояние 1,5м.); -Передача мяча друг другу во время ходьбы (от груди, снизу) Подвижная игра «Быстрый мячик» Дыхательное упражнение «Насос». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
	57-58	Школа мяча	-Формировать умения детей владеть элементами футбола; упражнять в закатывании мяча в ворота, ведении мяча правой и левой ногой в заданном направлении, между предметами; -Развивать ловкость, меткость, координацию движений; -Воспитывать интерес к разным видам двигательной деятельности; ответственное отношение к выполнению заданий и правил; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	Разминка. Различные виды ходьбы, с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки», бег с захлёстом голени назад. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх. ОРУ со средним мячом. ОВД -Ведение мяча правой и левой ногой по прямой; -Ведение мяча между ориентирами Подвижные игры «Ловишка с мячом», «Закати мяч в обруч». Дыхательное упражнение «Дровосек» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия

				Разминка. Ходьба с высоким подниманием коленей Бег с ускорением и замедлением. Ходьба на восстановление дыхания ОРУ со средним мячом. ОВД -Закатывание мяча в ворота; -Ведение мяча правой и левой ногой с попаданием в ворота Подвижные игры «Вышибалы», «Мяч над головой» Дыхательное упражнение «Хлопушка» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	59-60	Тематическое «Как стать космонавтом» (3, с.49)	-Упражнять детей в бросании и ловле набивных мячей; -Совершенствовать навыки метания в горизонтальную и движущуюся цели; равновесия на уменьшенной площади опоры -Развивать силу рук, глазомер, точность и координацию движений, внимание и ориентировку в пространстве; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	Разминка. Ходьба, перешагивая через предметы с заданием для рук, ходьба с пятки на носок. Медленный бег. Бег через мячи, прыжки через мячи. Ходьба. ОРУ с набивными мячами. ОВД: -Броски мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз подряд); -Перебрасывание мяча в парах (снизу, из-за головы, одной рукой, из-за головы из положения сидя) Игра «Кто дольше?» Подвижная игра «Ловишка с мячом» Дыхательное упражнение «Дровосек» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Ходьба, перешагивая через предметы с заданием для рук, ходьба с пятки на носок. Медленный бег. Бег через мячи, прыжки через мячи. Ходьба. ОРУ с набивными мячами. ОВД:

				-Прокатывание набивного мяча и метание в него малого мяча; -Броски мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, из-за головы Игра «Кто быстрее» Музыкально-ритмическая игра «Ракета» Подвижная игра «Ловишка с мячом» Дыхательное упражнение «Вырасти большой» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	61-62	Школа мяча	-Продолжать формировать навыки детей в отбивании мяча о стенку; в попадании мячом в предмет; -Упражнять детей в передаче мяча одной ногой друг другу в парах, с попаданием в цель; -Способствовать формированию навыка правильной осанки; -Развивать все группы мышц и способствовать формированию правильной осанки; ловкость, быстроту, пространственную ориентировку, глазомер, координацию движений; -Воспитывать умение уступать друг другу, желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей**,** стремление к качественному выполнению движений; совершенствовать умения детей работать в парах.	Разминка. Ходьба на носках, ходьба с разворотом носка внутрь, в полуприседе, «крабики», ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Легкий бег, боковой галоп. Ходьба. ОРУ с фитболом. ОВД -Отбивание мяча о стену (не менее 10 раз подряд); -Передача мяча одной ногой друг другу в парах (2,5м.) Подвижные игры «Попади в ворота», «Передал – садись» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Ходьба «великаны-карлики», «пингвины», скрестный шаг, шаг с выпадом вперёд, легкий бег, бег спиной вперёд. Ходьба со сменой направления. ОРУ с фитболом. ОВД: -Попадание мячом в другой предмет (6-8 раз); -Передаче мяча друг другу правой и левой ногой (2,5м.); -Ведение мяча одной ногой с попаданием в цель; Самостоятельные игры с мячом

				Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	63-64	Школа мяча	-Формировать умения детей останавливать мяч ногой сверху, ударять по нему разной частью стопы: носком, внутренней и внешней частью стопы; следить за движением мяча, выполнять действия по защите ворот; -Упражнять детей в умении регулировать силу удара по мячу; в ведению мяча по полному кругу; в передаче мяча друг другу ногами в разных построениях; -Способствовать формированию навыка правильной осанки; -Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость, выносливость), морально-волевые качества (целеустремленность, настойчивость); -Воспитывать доброжелательные отношения в совместной двигательной деятельности, поддерживать интерес к различным видам спорта.	Разминка. Ходьба, шаг с выпадом вперёд, легкий бег, бег спиной вперёд, бег с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба с остановкой по сигналу ОРУ с мячом ОВД -Остановка мяча одной ногой сверху; -Удар по мячу разной частью стопы: носком, внутренней и внешней частью стопы. Подвижная игра «Догони мяч» Дыхательное упражнение «Насос». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, легкий бег, бег с ускорением и замедлением. Ходьба с заданием для рук. ОРУ с мячом ОВД: -Отбивание мяча ногами в цель; -Ведение мяча по кругу; -Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног; Прокатывание в ворота мяча разными способами Подвижная игра «Мяч навстречу мячу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	65-66	Школа мяча	-Упражнять детей в непроизвольном действии с мячами, продолжать формировать умения правильно ловить мяч, удерживать кистями рук; -Отрабатывать умения быстро и точно передавать мяч через сетку, гасить скорость летящего мяча; умения передачи мяча дуг	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, легкий бег, бег с ускорением и замедлением. Ходьба с заданием для рук. ОРУ с большим мячом ОВД:

			другу; отбивания мяча одной рукой на месте и в движении; -Способствовать формированию навыка правильной осанки; -Развивать психо-физические качества (внимание, глазомер, координацию движений, ловкость), морально-волевые качества (целеустремленность, настойчивость); чувство ритма, точности движений; -Воспитывать доброжелательные отношения в совместной двигательной деятельности, поддерживать интерес к различным видам спорта.	-Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах); -Перебрасывание мяча с одной руки на другую; -Отбивание мяча одной рукой на месте и в движении Подвижная игра «Лови – не лови» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Ходьба «великаны-карлики», «пингвины», скрестный шаг, шаг с выпадом вперёд, легкий бег, бег спиной вперёд. Ходьба со сменой направления. ОРУ с большим мячом. ОВД -Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли; -Передача мяча друг другу разными способами -Перебрасывание мяча с одной руки на другую; Подвижная игра «Охотники и зайцы» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	67-68	Школа мяча (3, с.54)	-Продолжать формировать у детей «чувство мяча»; -Совершенствовать навыки ведения мяч правой и левой руками; перебрасывания мяча через сетку; -Упражнять в передаче мяча друг другу; -Развивать психо-физические качества (внимание, глазомер, координацию движений, ловкость), морально-волевые качества (целеустремленность, настойчивость); чувство ритма, точности движений; -Способствовать формированию навыка правильной осанки; -Воспитывать доброжелательные отношения в	Разминка. Ходьба и бег различными способами. ОРУ с мячом в парах ОВД: -Игровое упражнения «Кто быстрее»; -Перебрасывание мяча от груди с отскоком от земли; одной рукой (правой и левой); -Бег с мячом с остановкой на сигнал-подбросить мяч, хлопнуть ладоши за спиной Подвижная игра «Догони мяч» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Ходьба и бег различными способами. ОРУ с мячом в парах ОВД:

			совместной двигательной деятельности, поддерживать интерес к различным видам спорта.	-Отбивание мяча двумя руками на месте; -Отбивание мяча правой, левой рукой в движении; -Прыжки с отбиванием мяча правой и левой руками; -Отбивание мяча правой и левой руками сидя; -Ходьба и бег с ведением мяча правой, левой руками Самостоятельные подвижные игры. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	69-70	Тематическое «Играем в теннисный мяч» 3, с. 57	-Упражнять детей в выполнении специальных упражнений с мячом; -Совершенствовать навыки ведения мяча; -Развивать психо-физические качества (внимание, глазомер, быстроту реакции координацию движений, чувство равновесия, ловкость); -Способствовать формированию навыка правильной осанки; -Воспитывать доброжелательные отношения в совместной двигательной деятельности, поддерживать интерес к различным видам спорта.	Разминка. Ходьба, на сигнал «Поворот!» повернуться, подбросить мяч вверх, поймать и идти в обратном направлении. Бег с остановкой на сигнал: подбросить мяч вверх – хлопнуть за спиной и бежать спиной вперёд, зажать мяч меду колен. Прыжки с зажатым мячом между колен. Ходьба, ОРУ с теннисным мячом ОВД: -Бросание мяча правой и левой руками об пол, и ловля его обеими руками (не менее 20 раз); -Бросание мяча правой и левой руками вверх, и ловля его обеими руками (не менее 20 раз); -Бросание мяча правой и левой руками вверх, и ловля его обеими руками после отскока от пола (не менее 20 раз); Игра-эстафета «Сбей кеглю» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				Разминка. Ходьба, с передачей мяча из одной руки в другую под коленом Бег с остановкой на сигнал: подбросить мяч вверх – хлопнуть за спиной и бежать спиной вперёд, зажать мяч меду колен. Прыжки с зажатым мячом между колен. Ходьба, восстанавливая дыхание. ОРУ с теннисным мячом ОВД:

				-Ведение мяча: двумя руками бросить и двумя поймать; бросить одной, поймать двумя; бросить одной, поймать двумя, шагая по гимнастической скамейке; ведение одной (правой, левой) рукой с ходьбой по скамейке -Бросание мяча в стену правой, левой руками, и ловля его двумя руками; -Бросание мяча в стену правой, левой руками, и ловля его после отскока от земли двумя руками; Подвижная игра «Вышибалы» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
	71-72	Школа мяча	-Закрепить навыки детей в ведении мяча, броска и ловли мяча из различных исходных положений; перебрасывания друг другу и через сетку; в ведении мяча ногой; -Выявить уровень физической подготовленности детей; -Развивать физические качества и морально-волевые; -Способствовать формированию навыка правильной осанки; -Поддерживать интерес к различным видам движений, к занятиям физической культурой.	Разминка. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. ОРУ с мячом. ОВД: -Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно); -Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением); -Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.); -Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте; -Броски мяча об пол,и ловля двумя руками в движении; -Броски мяча ногой на меткость мяча в ворота (3 из 10)

				Самостоятельные игры с мячом Построение детей на свои места, подведение итогов занятия
				1. Разминка. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2. ОРУ с мячом. 3. ОВД: -Перебрасывание мяча через сетку; -Перебрасывание мяча друг другу; -Отбивание мяча на месте; -Подбрасывание мяча с хлопками в движении 4. Самостоятельные игры с мячом 5. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг по освоению ДООП спортивной секции «Здоровячок» проводится в начале и в конце каждого модуля. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции.

Диагностическая карта оценки результативности программы «Здоровячок»
Модуль «Игровой стретчинг»

Форма проведения: выполнение контрольного комплекса упражнений стретчинг характера.

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данному модулю.

№	Объекты оценки	Методика выполнения	Критерии оценки
1.	Подвижность плечевого сустава	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.	Высокий уровень (В): – руки выпрямлены в локтях, поднимаются на 90 и больше градусов Средний уровень (С): - руки выпрямлены в локтях, поднимаются на 45 градусов от спины Низкий уровень (Н):– руки не выпрямлены в локтях, практически не поднимаются вверх.
2.	Эластичность мышц ног	Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.	Высокий уровень (В): – ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола Средний уровень (С): – ноги разведены широко, но бедра не касаются пола Низкий уровень (Н): – ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция.
3.	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	И.п.: сидя на полу, ноги сведены вместе. Наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.	Высокий уровень (В): – ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, руки достают до пальцев ног Средний уровень (С): – ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, руки с трудом дотягиваются до пальцев ног Низкий уровень (Н): – ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, руки не достают до пальцев ног.

4.	Гибкость спины	Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине. Наклон туловища вниз, стоя на скамейке	Высокий уровень (В):– ребёнок поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам Средний уровень (С): – ребёнок поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях Низкий уровень (Н):– ребёнок не может поднять корпус вверх Количественные показатели (по В.Н. Шебеко) Возрастная группа: 4-5лет Высокий уровень (В): М – больше 4см.; Д – больше 7см.; Средний уровень (С):: М – 1 - 4см.; Д – 3 - 7см.; Низкий уровень (Н): М – меньше 1см.; Д – меньше 3см. Возрастная группа: 5-6 лет Высокий уровень (В): М – больше 6см.; Д – больше 8см.; Средний уровень (С):: М – 2 - 6см.; Д – 4 - 8см.; Низкий уровень (Н): М – меньше 2см.; Д – меньше 4см. Возрастная группа: 6-7 лет Высокий уровень (В): М – больше 7см.; Д – больше 8см.; Средний уровень (С):: М – 3 - 7см.; Д – 4 - 8см.; Низкий уровень (Н): М – меньше 3см.; Д – меньше 4см.

Модуль «Фитнес-тренировка»

Форма проведения: выполнение контрольного комплекса упражнений

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данному модулю.

№	Объекты оценки	Методика выполнения	Критерии оценки
1.	Фитбол-тест – удержание равновесия, сидя на мяче.	При выполнении теста необходимо следить за сохранением ребенком правильной осанки.	Высокий уровень (В): – ребенок может оторвать от пола ноги и зафиксировать положение; Средний уровень (С): – ребенок может поднять с пола ноги, но не может зафиксировать положение, или фиксирует положение; Низкий уровень (Н):– ребенок может поднять

			с пола только одну ногу и не может зафиксировать положение.
2.	Выполнение базовых элементов на фитболе.	Базовые элементы: 1. Посадка на мяч. И.п. – сидя на мяче, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 2. И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. 1-2 – наклон вправо, потянуться правой рукой к полу; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же, в другую сторону. 3. И.п. – сидя на мяче, руки вниз. 1-2 – выпрямить правую ногу и поставить на пятку, наклон вперёд, потянуться руками к носку правой ноги; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же, с другой ноги. 4. Прыжки на мяче на месте	Высокий уровень (В): – ребенок знает и выполняет все упражнения самостоятельно, с интересом, четко и уверенно; Средний уровень (С): – ребенок знает и выполняет упражнения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки; Низкий уровень (Н): – ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.
3.	Выполнение базовых шагов на степ-платформе	Базовые шаги: 1. Степ-тач (step-touch) 2. Базовыйшаг (basic step) 3. Степ-ап (step-up) 4. Шаг колено 5. Шаг-бэк (back) 6. Ви-степ (V step) 7. Шаг-выпад.	Высокий уровень (В): – ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, четко и уверенно; Средний уровень (С): – ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки; Низкий уровень (Н): – ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого.

Диагностическая карта оценки результативности программы «Здоровячок»
Модуль «Школа мяча»

Форма проведения: выполнение контрольного комплекса упражнений

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данному модулю.

№	Объекты оценки	Методика выполнения	Критерии оценки
1.	Отбивание мяча на месте	И. п.- ноги на ширине плеч, отбивает мяч диаметром 15-20см, при	Мальчики, девочки Высокий уровень (В): не менее 10 разподряд; Средний уровень (С): от 5 до 10 раз;

		этом рука слегка согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху. Отбивается как можно большее количество раз.	Низкий уровень (Н): менее 5раз.
2.	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча	Дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением	Высокий уровень (В): технически правильно, уверенно, точно выполняет упражнение; Средний уровень (С): ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч (1, 2год обучения) Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.(3 год обучения); Низкий уровень (Н): не справляется с выполнением задания.
3.	Бросание мяча вверх и ловля его на месте и в движении	Ребенок принимает исходное положение ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20см, как можно большее количество раз за одну минуту. Дается две попытки.	Мальчики, девочки Высокий уровень (В): не менее 10 раз подряд; Средний уровень (С): от 5 до 10 раз; Низкий уровень(Н): менее 5 раз.
4.	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра (1год обучения) Расстояние 3 метра (2год обучения) Расстояние 4 метра (3год обучения)	Высокий уровень (В): технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение; Средний уровень (С): допускает ошибки при выполнении упражнения, 1-2 раза потерял мяч; Низкий уровень (Н): не справляется с выполнением задания.
5.	Броски мяча в баскетбольную корзину	Ребенок принимает исходное положение одна нога чуть впереди другой. Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы Расстояние 2 метра (1год обучения) Расстояние 3 метра (2, 3 год обучения)	Высокий уровень (В): технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение; Средний уровень (С): допускает ошибки при выполнении упражнения; Низкий уровень (Н): не справляется с выполнением задания.
6.	Перебрасывание мяча через сетку	Ребенок принимает исходное положение узкая стойка. Броски	Высокий уровень (В): технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение;

		мяча в корзину 2-мя руками из-за головы.	Средний уровень (С): допускает ошибки при выполнении упражнения; Низкий уровень (Н): не справляется с выполнением задания.
7.	Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров	Дальность броска правой рукой(м): Мальчики- 4.0-5.5 Девочки -3.0-4.5 Дальность броска левой рукой(м): Мальчики- 2.5-4.0 Девочки -2.5-3.5	Высокий уровень (В):технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение; Средний уровень (С): допускает ошибки при выполнении упражнения; Низкий уровень (Н): не справляется с выполнением задания.
8.	Попадание мячом в цель,отбивая ногой	Ребенок ведет мяч ногами до условной отметки (расстояние 2м., 3м., 4м. до цели). От обозначенной линии ударяет ногой по мячу. Необходимо попасть в цель как можно больше раз.	Высокий уровень (В):технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение; Средний уровень (С): допускает ошибки при выполнении упражнения; Низкий уровень (Н): не справляется с выполнением задания.

Диагностическая карта оценки результативности программы «Здоровячок»
Модуль «Лыжная подготовка»

Форма проведения: выполнение контрольного комплекса упражнений

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данному модулю.

№	Объекты оценки	Методика выполнения	Критерии оценки
1.	Принятие исходного положения для ходьбы на лыжах	Стойка лыжника: ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед.	Высокий уровень (В): ребёнок выполняет правильно движение; Средний уровень (С): ребенок частично выполняет движение; Низкий уровень (Н): ребёнок не выполняет движение.
2.	Ходьба скользящим шагом заложив руки за спину	Выполняется из стойки лыжника - тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчок правой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение.	
3.	Выполнение поворотов на месте переступанием	При повороте поднимают носок левой лыжи, прижимают задний конец ее к снегу и отставляют (отводят) лыжу немного влево, перенося на нее тяжесть	

		тела. После этого поднимают правую лыжу и приставляют ее к левой (ширина шага может быть различной).	
4.	Спуск с горки в основной стойке	Лыжи на ширине одной — двух ступней, одну лыжу слегка выдвинуть вперед (на полступни) или поставить рядом (одна нога может быть слегка выдвинута вперед), полуприсесть, слегка наклонить корпус вперед, руки, полусогнутые в локтях, немного вынести вперед.	
5.	Подъем «лесенкой»	Ребенок становится боком к склону и располагает лыжи поперек склона в горизонтальном положении параллельно одна другой; переставляя вверх по склону лыжу, стоящую выше, делая шаг в сторону подъема и опуская лыжу резким движением на внешнее ребро так, чтобы она не проскальзывала; следующим движением приставляет к ней другую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро.	
6.	Торможение «плугом»	Развести задние концы лыж в стороны, поставить лыжи на внутренние ребра носками вместе, колени несколько свести внутрь, вес тела перенести на пятки, руки, слегка согнутые в локтях, вынести вперед.	Высокий уровень (В): ребёнок выполняет правильно движение; Средний уровень (С): ребенок частично выполняет движение; Низкий уровень (Н): ребёнок не выполняет движение.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Список используемой литературы:

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. [Текст] / М.П. Голощекина. – М.: Просвещение, 1977. – 96 с.
2. Николаева Н.И. Школа мяча.Учебно методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. [Текст] / Н.И. Николаева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. – 96 С., илл.
3. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. [Текст] / Е.В. Сулим – М.: ТЦ Сфера,2017. – 112 с.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. [Текст] / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера,2018. – 160 с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. [Текст] / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера,2017. – 224 с.
6. Материалы сайта: www.prozagadki.ru; voloshenko.jimdo.com
7. Фитнес: Теория и практика. Электронный научный журнал. http://fitness.esrae.ru
8. Научно-методический журнал. Культура физическая и здоровье. http://kultura-fiz.vspu.ac.ru

Материально – техническое обеспечение

Для реализации ДООП спортивной секции «Здоровячок» в детском саду функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, которые оснащены в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Оборудование соответствует требованиям программы, количеству детей. Подбор определяется программными задачами.

Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

- Технические средства для музыкального сопровождения: музыкальный центр, музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений; пианино, ноутбук, USB носитель, мультимедийная установка, экран;
- Мячи-фитболы (диаметр 45, 55, 65см);
- Мячи разных видов, диаметра;
- Степ-платформы;
- Лыжи детские;
- Лыжи для педагога;
- Ковровое покрытие;
- Индивидуальные коврики;
- Массажные дорожки;
- Оборудование для подвижных игр;
- Бактерицидная лампа и др.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ДООП

Приложение 1.

Календарный учебный график

Самостоятельный документ, разрабатывается заместителем заведующего по ВМР в соответствии с утвержденной образовательной программой и индивидуальными учебными планами; корректируется и пересматривается ежегодно и/или по мере открытия новых групп.

Приложение 2.

Сотрудничество с семьей

Цель сотрудничества инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников – познакомить с содержанием программы спортивной секции «Здоровячок».

Взаимодействие с семьями воспитанников осуществляется через различные **формы взаимодействия:**

-наглядная информация для родителей;
-общие и индивидуальные консультации;
-свободное посещение секции;
-День открытых дверей;
-Программа «Суббота»

План работы по взаимодействию с семьей

№ п/п	Дата проведения	Форма взаимодействия	Тема
1.	Ноябрь	Программа «Суббота»	
2.	Март	Письменная консультация	«Основные правила игрового стретчинга и рекомендации к его использованию в домашних условиях»
3.	Апрель	День открытых дверей	

Консультация для родителей
на тему: «Применение фитбол-мячей в оздоровлении детей»

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Проведённые исследования показали, что состояние здоровья детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, плоскостопием.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, 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 нетрадиционных форм работы по оздоровлению детей дошкольного возраста

В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные формы работы. Одной из таких форм является гимнастика на фитбол-мячах.

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных и профилактических целях. Упражнения на мячах доступны всем, так как они обладают положительным оздоровительным и профилактическим эффектом. Гимнастика на фитбол-мяче наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления и профилактики.

Занятия фитбол – гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых.

Яркий, разноцветный мяч воздействует на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Эти цвета обычно выбирают активные дети с холерическими чертами характера. Холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают успокаивающее действие. Их обычно выбирают дети с флегматическими чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цвета можно регулировать психоэмоциональное состояние ребёнка. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Музыкальное сопровождение занятий, способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта, мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса.

Красивая, с выразительной мелодией музыка организует, дисциплинирует группу, обладает большим эмоциональным воздействием. Музыка помогает добиваться заданного характера движений, темпа, амплитуды, нужного напряжения мышц и ускоряет процессы овладения техникой движения.

В то же время, большое влияние на оздоровление физического и психического состояния детей дошкольного возраста, развитие их двигательного творчества и формирование эстетического вкуса оказывает использование в физкультурно-игровой деятельности различных танцевальных движений фитбол-гимнастике, что обусловлено большим эмоциональным воздействием танца.

Сам танец имеет большую воспитательную ценность: наряду с разучиванием движений создаётся определённый художественный образ. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве. Танцующий человек испытывает неповторимое ощущение от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и красота, с которой он выполняет танцевальные упражнения.

Кроме цветового, музыкального влияния на организм мячи обладают ещё и вибрационным воздействием. За счет механической вибрации и амортизационной функции

мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, эти упражнения оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции осанки.

Сочетание музыкального сопровождения, танцевальных движений и эффект механической вибрации – вот тот оздоровительный эффект, который дают фитбол-мячи.

Упражнения на мячах способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой. Занимающиеся меньше болеют, у них появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительно эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию используются для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, заболевания лёгких, желудочно-кишечного тракта и др. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки, плоскостопия. При выполнении физических упражнений в работу одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Дети, занимающиеся фитбол – гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Письменная консультация для родителей
на тему: «Основные правила игрового стретчинга и
рекомендации к его использованию в домашних условиях»

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается гибкость суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Повышается общая двигательная активность. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой, обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга.

- **Разогрев перед упражнениями (п**оможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам);
- **Медленное и плавное выполнение упражнений;**
- **Расслабление мышц (н**апряженную мышцу практически невозможно растянуть);
- **«Правило ровной спины» (с**пина при выполнении упражнений должна быть ровной);
- **Снижение травматичности;**
- **Спокойное дыхание;**
- **Регулярная растяжка (до**лжна происходить плавно и постепенно, не принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремление дотянуться до чего бы то ни было любым способом).

Упражнения на растяжку полезно выполнять в повседневной жизни, так как, только в эластичных мышцах осуществляется полноценное кровообращение, движения не скованы, мышцы быстрее восстанавливаются после физических нагрузок и менее подвержены болезненным растяжениям. Выполнение упражнений на растяжку улучшает осанку, мышцы уплотняются и станут сильнее.

Рекомендуем использовать в домашних условиях родителям вместе с детьми несколько упражнений на растяжку, известных каждому с детства:

- наклоните голову, потяните правое ухо к плечу, задержитесь в таком положении на 3с., а затем повторите упражнения в левую сторону;
- встаньте рядом со стулом, спину выпрямить; обхватите левую стопу пальцами левой руки, осторожно потяните, задержитесь на 3с. Повторите упражнение с другой ногой;
- поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз, не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево, задержитесь в таком положении на 30с. Затем повернитесь в другую сторону (дозировка 3-4 раза);
- наклон вперед, выполняется с прямыми ногами и спиной, руки тянутся к полу;
- «выпад», одна нога впереди согнута под прямым углом, вторая сзади прямая, спина прямая, необходимость сесть как можно ниже;
- растяжение передней поверхности бедра, стоя на одной ноге, вторую взять руками и притянуть к соответствующей ягодице (колени находятся на одном уровне);
- растягивание икроножной мышцы, опереться на стену, одну ногу вынести вперед и согнув (нога сзади прямая, пятка тянется к полу);
- растягивание внутренней поверхности бедра, сидя, ноги как можно шире в стороны, взяться руками за пальцы ног, тянуть грудь к полу при прямой спине;
- растягивание бедер, положение то же, что и выше, только руки прямые тянем перед собой вперед, опуская грудь на пол;

- чрезвычайно эффективное упражнение для мышц внутренней поверхности бедер (ноги широко расставлены, носки в стороны, колени сонаправлены с носками). Приседаем вниз, бедра параллельно полу, спину выпрямить, ягодицы напряжены, таз слегка вперед. Задержка на 1 мин. Потом переход с одной ноги на другую в положении «сидя на стуле» таким образом, чтобы одна нога была согнута и напряжена, а вторая – выпрямлена;
- растяжка на поперечный шпагат. Ноги в стороны как можно шире, локти на пол. Нагрузка на локти и ноги равномерна.

Помните: растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела.**Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.**