Городской округ город Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Одуванчик»
(МБДОУ «Детский сад № 9 «Одуванчик»)

ПРИНЯТО:
решением Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №9
«Одуванчик»
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
МБДОУ «Детский сад № 9 «Одуванчик»
Заведующий_____Е.Н. Борисенко
Приказ № 139 от 30.08.2022 г.

ПРОГРАММА

дополнительного образования
по развитию физических качеств детей дошкольного возраста
«Спортивная ритмика и фитнес для детей»

Составила:
Исламова О.В.

Ханты-Мансийск, 2022 год

Содержание:

1 Условия реализации программы……..……
2 Пояснительная записка…….…….
3 Цель и задачи…….…….
4 Учебный план, тематический план ……..….
5 Структура комплекса ритмической гимнастики…….……
6 Литература……
7 Приложение 1……..
8 Приложение 2……..

1. Условия реализации программы

Образовательная деятельность проводится с 01 октября по 31 мая включительно в специально оборудованном помещении (спортивный или музыкальный залы). Во время занятий используются музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь в соответствии с возрастом.

Нагрузка кружка дополнительного образования «Ритмическая гимнастика»:
Старшая группа: (младший и средний возраст) - 2 раза в неделю по 30 мин;
Подготовительная группа: (старший и подготовительный возраст) - 2 раза в неделю по 40 мин;

Режим работы кружка дополнительного образования «школа мяча»		
Количество занятий в неделю	2	
Время проведения	Старшая группа	Подготовительная группа
	по расписанию	
День недели	в соответствии с сеткой занятий	
Количество детей, посещающих кружок	2 группы по 20 человек	
Место проведения	Музыкально-спортивный зал, спортивная площадка.	

2. Пояснительная записка к программе по ритмической гимнастике для детей дошкольного возраста

Ритмические движения под музыку являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитие чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д.

Основная направленность программы – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка. Другими словами, ритмическая гимнастика - тренинг для детей, развивающая внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленная также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазий, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Так же необходимо учитывать, чтобы репертуар был музыкальным, выразительным, привлекательным для детей, будил фантазию и воображение. Развивал выразительные возможности тела и, в тоже время, был доступным.
Наиболее актуальными являются следующие **задачи**:
1. Совершенствование двигательных навыков и умений:
а) развитие и совершенствование всех видов движений, которые предлагаются детям, умение выполнять их легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой;
б) обогащение двигательного опыта – использование разнообразных исходных положений, двигательных комбинаций.
в) освоение обширного и разнообразного музыкально-ритмического репертуара.
2. Совершенствование музыкальности: работа над исполнительской техникой (владение музыкальным инструментом), постоянно обогащать свой репертуар разнообразными произведениями. Следить, чтобы в процессе исполнения, для удобства движений, не менялся темп, не появлялись лишние акценты и аккорды и т.д. Стремиться к выразительности исполнения в музыки, к тому, чтобы само исполнение стимулировало выразительность и точность движений детей. При подборе музыки в записи стремится к расширению круга произведений, включать в работу с детьми шедевры мирового музыкального искусства.

3. Развитие творческих способностей: а) развитие творческого мышления, воображения и фантазии; развитие способности «видеть» и ясно представлять музыкальный образ и уметь выражать его в движении. б) воспитание потребности вести постоянный творческий поиск.
4. Совершенствование психолого-педагогических знаний и умений:
а) Развитие профессиональной рефлексии, т.е. умения адекватно анализировать результаты собственной деятельности, собственного творчества, а также эффективности работы других педагогов;
б) совершенствование умения диагностировать физическое, музыкальное, психомоторное развитие детей, пользуясь педагогическими методами исследования;
в) развитие умения оценивать проявления детей в движениях под музыку, точно определяя параметры и критерии оценки;
г) умение предоставлять детям инициативу в творческих проявлениях, наблюдать и замечать в них оригинальность и одаренность, а также и тревожные симптомы;
д) умение организовывать работу, анализировать и обобщать ее результаты;
е) развитие коммуникативной культуры, умений пропагандировать свои знания среди родителей и других педагогов.

3. Цель и задачи

Цель программы: тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья воспитанниц:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.

- развивать чувство самостраховки.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей, занимающихся:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

3 – 4 года

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движении; развитие слухового внимания, умения выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыки; обогащение двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкальным игровым образом.

Рекомендуемый репертуар:

1-ое полугодие: «Плюшевый медвежонок», CD «Лимпопо» Железнова.

2-ое полугодие: «Лимпопо», «Неваляшка», «Едем к бабушке в деревню», «Лошадки».

Показатели развития уровня музыкально-ритмического развития в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать игровой образ телом. При недостаточной координации, ловкости и точности движений. Характерных для данного возраста, выразительность пластики детей выявляет творческую одарённость. Разнообразие выполняемых движений, соответствует их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствует о высоком уровне двигательного и музыкального развития ребёнка.

4 - 5 лет

В этом возрасте появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Рекомендуемый репертуар:

1-ое полугодие: повторение репертуара прошлого года, «Ням-ням», «Веснушки», «Конёк-горбунок».

2-ое полугодие: «Про жирафа», «Рыжая девчонка», «Попугай», «Я самая».

Показателем развития является не только выразительность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными

средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации по музыку.

5 – 7 лет

В этом возрасте дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации (хореография, гимнастика). Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только детские песни, но и более сложные композиции.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Рекомендуемый репертуар:

1-ое полугодие: повторение репертуара прошлого года, использование песен из альбома «220 песен для детей» (CD)/

2-ое полугодие: альбом «Лучшие песни для детей» (CD)

Показатели уровня развития:

- Выразительность исполнения движений под музыку.
- Умение самостоятельно отображать в движении основные музыкальные задумки.
- Освоение большого объёма разнообразных композиций и отдельных движений.
- Умение передавать свой опыт младшим, организовывать игровое общение с другими детьми.
- Способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.
- Точность и правильность исполнения движений в гимнастических композициях и разнообразных комплексах упражнений.
- Способность повторять композиции и комплексы без подсказки взрослого.

4. Учебный план, тематический план

План занятий по ритмической гимнастике:

1. Подготовительная часть *(разминка).*

- разогревание организма.

2. Основная часть *(упражнения в исходном положении стоя).*

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

3. Бег и прыжки.

- максимальная нагрузка.

4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.

- комплексная проработка всех групп мышц.

5. Заключительная.

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

5. Структура комплекса ритмической гимнастики

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности

Основные показатели развития детей, прошедших программу по ритмической гимнастике:

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

***Младший и средний возраст (*дети 3-5 лет)**

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

На конец учебного года основные показатели развития детей 3-5 лет, прошедших курс обучения по программе:

1.Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствие с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом

***Старший и подготовительный возраст (*дети 5-7 лет)**

Задачи:

1. Уметь детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

8. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.

На конец учебного года основные показатели развития детей 5-7 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

6. Список используемой литературы:

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
7. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» С.-Пб 2000.
8. «Балет» Энциклопедия. Москва «Советская энциклопедия» 1981.
9. В.Н.Никитин «Психология телесного развития» Москва «Алетейа» 1998.
10. М.Фильденкрайз «Осознание через движение» Москва 1994.
11. М.В.Кузьменко «Образно-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста» Москва 2007.
12. Е.В.Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет Москва Сфера 2014
13. Е.В.Сулим «Детский фитнес» 5-7 лет Москва Сфера 2014

Приложение 1

Детский фитнес младший – средний возраст (3-5 лет)

Комплекс 1. Занятие 1,2.	**Задачи:** - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - воспитывать морально-волевые качества. **Вводная часть** 1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20 сек) 2. Бег на носочках руки на поясе (20 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» **Основная часть:** Степ-аэробика и стретчинг (4 мин) Акробатика (4 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Котята и клубочки» (3 мин) 2. Стретчинг «Колобок» (15 сек) **Релаксация**
Комплекс 2. Занятие 3,4.	**Задачи**: - учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении на степ-платформе; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20 сек) 2. Бег на носочках, руки на поясе (20 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» (20 сек) 4. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 сек) **Основная часть**: Степ-аэробика (4 мин) Прыжковые упражнения (1 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Акробатика (4 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Котята и клубочки» (3 мин) 2. Стретчинг «Деревце», «Слоники», «Вафелька», «Змея», «Коловок». (15-20 сек) **Релаксация**.

Комплекс 3. ***Занятие 5,6.***	**Задачи**: - формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий; **Вводная часть** 1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 сек) 2. Бег обычный по узкой дорожке (20 сек) 3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 сек) 4. Игровое упражнение «Зайки» (20 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика и стретчинг (3 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (3 мин) Акробатика (3 мин). **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Где петушок?» (2 мин) 2. Стретчинг «Черепашка» (20-25 сек) **Релаксация**
Комплекс 4. ***Занятие 7,8.***	**Задачи**: - упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная в колонне по одному;(20 сек) 2. Бег обычный по узкой дорожке; (20 сек) 3. Ходьба обычная с хлопками ладошками над головой (20 сек) 4. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу, игровое упражнение «Зайки» (20 сек). **Основная часть:** Степ-аэробика и стретчинг (3 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) Акробатика (3 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Где петушок?» (3 мин)

	2. Стретчинг «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка». **Релаксация**
Комплекс 5. Занятие 9,10.	**Задачи**: - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 сек) 2. Бег на носочках между предметами, руки на пояс (20 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» (20 сек) 4. Игровое упражнение «Зайки» (20 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика и стретчинг (3 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе и стрейчинг (4 мин) Упражнения с мячом (3 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Мой веселый мяч» (3 мин) 2. Стретчинг «Колобок» (15-20 сек) **Релаксация**
Комплекс 6. Занятие 11,12.	**Задачи**: - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр; **Вводная часть:** 1. Ходьба в колонне по одному (20 сек) 2. Бег на носочках вокруг предметов, руки на поясе (20 сек) 3. Игровые упражнения «Гномики», «Великаны» (20 сек) 4. Игровое упражнение «Зайка спрятался» с остановкой по сигналу (20 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика и стретчинг (4 мин)

	Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин) Дыхательные упражнения (15-20 сек) Упражнения с мячом (3 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Мой весёлый мяч» (3 мин) 2. Стретчинг «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок» (15 сек) **Релаксация**
Комплекс 7. Занятие 13,14.	**Задачи**: - учить ползать на четвереньках, толкая мяч перед собой; - учить группироваться при выполнении кувырков; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках с места двумя ногами; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперёд, кисти сжаты в кулак (20 сек) 3. Бег обычный между предметами (20 сек) 4. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 сек) 5. Ходьба обычная (20 сек) **Основная часть**: Степ-аэробика (3 мин) Дыхательная гимнастика (20-25 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Акробатика – полоса препятствий (3 мин) ***Комплекс 7.*** 1. Подвижные игры «Петрушка» 2. Стретчинг. «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». **Релаксация**.
Комплекс 8. Занятие 15,16.	**Задачи**: - учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение; **Вводная часть:**

	1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. (20 сек) 3. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (20 сек) 4. Бег обычный между предметами (20 сек) 5. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (3 мин) Прыжковые упражнения (20-25 сек) Дыхательные упражнения (20-25 сек) Акробатика (3 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Петрушка» 2. Стретчинг «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка» **Релаксация**.
Комплекс 9. Занятие 17, 18.	**Задачи**: - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. **Вводная часть:** 1. Ходьба в колонне по одному. (20 сек) 2. Ходьба на носках, на пятках (по 20 сек) 3. Легкий бег (20 сек) 4. Подскоки (20 сек) 5. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 сек) **Основная часть:** Аэробика (3 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Художественная гимнастика с обручем (2 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Узнай, кто позвал» (3 мин) 2. Стретчинг «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка2, **Релаксация**.
Комплекс 10. Занятие 19, 20.	**Задачи**: - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению мышц и связок;

	- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. **Вводная часть:** 1. Ходьба в колонне по одному. (20 сек) 2. Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть, на пятках с остановкой по сигналу, прыжок на месте вверх (по 20 сек) 3. Легкий бег (20 сек) 4. Подскоки (20 сек) 5. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 сек) 6. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 сек) **Основная часть:** Аэробика (3 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Художественная гимнастика с обручем (2 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Петрушка» 2. Стретчинг «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка» **Релаксация**.
Комплекс 11,12. Занятие 21,22,23,24.	**Задачи**: - совершенствовать овладение техники 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; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Игровое упражнение «Гномик» (20 сек) 3. Игровое упражнение «Цирковое лошадка» (20 сек) 4. Игровое упражнение «Обезьянка» (20 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с гантелями (3 мин) Пальчиковая гимнастика (20 сек) Школа мяча (3 мин) Акробатика (3 мин) Дыхательная гимнастика (1 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Ровным кругом»

	2. Стретчинг «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья». **Релаксация**.
Комплекс 13. Занятие 25,26.	**Задачи**: - Развивать физические качества: гибкость, силу. - повышать умственную и физическую работоспособность. - формировать потребность в движении. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Игровое упражнение «Неваляшка» (10 сек) 3. Прямой галоп (20 сек) 4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (10 сек) **Основная часть:** Художественная гимнастика с лентой (3 мин) Пальчиковая гимнастика (30 сек) Школа мяча (3 мин) Акробатика (2 мин) Дыхательная гимнастика (30-40 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Попугай» 2. Стретчинг «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Ёлка», «Крылья» **Релаксация**
Комплекс 14. Занятие 27,28.	**Задачи**: - Развивать физические качества: гибкость, силу. - повышать умственную и физическую работоспособность. - формировать потребность в движении. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Игровое упражнение «Неваляшка» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 сек) 3. Прямой галоп (20 сек) 4. Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит» (присесть на корточки) (10 сек) **Основная часть:** Художественная гимнастика с лентой (3 мин) Пальчиковая гимнастика (30 сек) Школа мяча (3 мин) Акробатика (2 мин)

	Дыхательная гимнастика (30-40 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Попугай» 2. Стретчинг «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Ёлка», «Крылья» **Релаксация**
Комплекс 15. Занятие 29,30.	**Задачи**: - создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечной систем. **Вводная часть:** 1. Марш по кругу (20 сек) 2. Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак) (20 сек) 3. Игровое упражнение «Самолёты» (20сек) 4. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (3 мин) Дыхательные упражнения (25-30 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Пальчиковая гимнастика (20-30 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Весеннее настроение» 2. Стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечки». Релаксация
Комплекс 16. Занятие 31,32.	**Задачи**: - создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы. **Вводная часть:** 1. Марш по кругу (20 сек) 2. Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак) (20 сек) 3. Игровое упражнение «Самолёты» (20сек)

	4. Игровые упражнения с чередованием «Обезьянки» и «Большие лягушки» (20 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (3 мин) Прыжковые упражнения (30-40 сек) Дыхательные упражнения (40 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин) Пальчиковая гимнастика (2 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Весеннее настроение» 2. Стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка». **Релаксация**.
Комплекс 17. Занятие 33,34.	**Задачи**: - учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - развивать координацию движений; - совершенствовать функциональные способности организма; - воспитывать нравственно-волевые черты личности. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (30 сек) 2. Бег врассыпную, руки на поясе (30 сек) 3. Ходьба с высоким подниманием коленей, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой. (30 сек) 4. Прямой галоп (30 сек) 5. Стретчинг «Деревце» (15 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин) Дыхательная гимнастика (20 сек) Упражнения с мячом. (2 мин) **Заключительная часть** 1. Подвижная игра «Модная лягушка» (3 мин) 2. Стретчинг «Колобок» **Релаксация.**
Комплекс 18. Занятие 35,36.	**Задачи**: - учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - развивать координацию движений; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;

	- совершенствовать функциональные способности организма; - воспитывать нравственно-волевые качества личности. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (30 сек) 2. Бег врассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (30 сек) 3. Ходьба с высоким подниманием колен, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопками в ладоши перед собой.) (30 сек) 4. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (30 сек) 5. Стретчинг «Деревце» (20 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин) Акробатика (2 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) Упражнение с мячом «Догони мяч», чередовать с бегом (2 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Модная лягушка» (4 мин) 2. Стретчинг «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечный лучик», «Вафелька», «Колобок». **Релаксация**.
Комплекс 19. Занятие 37,38.	**Задачи**: - учить 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 **Вводная часть** 1. Ходьба с вытянутыми вперед руками (30 сек) 2. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30 сек) 3. Ходьба, мелкими шагами пригнувшись, руки за спиной «Гномики», чередовать с «Лилипутами» мелкие шаги в полуприседе, спина прямая. (30 сек) 4. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. (30 сек). 5. Ходьба большими шагами «Великаны», руки в стороны. (30 сек)

	6. Бег на носочках **Основная часть:** Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин) Дахательная гимнастика (30-40 сек) Упражнения с мячами. (2 мин). **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Котята и клубочки» 2. Стретчинг «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка». **Релаксация**.
Комплекс 20. Занятие 39,40.	**Задачи**: - учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; - упражнять в беге «змейкой»; - закреплять навык действия по сигналу; - способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. **Вводная часть:** 1. Обычная ходьба с различным положением рук (30 сек) 2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» (30 сек) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопками над головой (30 сек) 5. Ходьба большими шагами с поворотом корпуса вправо, влево (30 сек) 6. Бег на носочках с остановкой по сигналу и с прыжками на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. **Основная часть:** Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин) Прыжковые упражнения через мяч (1 мин) Дыхательные упражнения (1 мин) Упражнения с мячом (2 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Котята и клубочки» (4 мин) 2. Стретчинг «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка». **Релаксация**.

Комплекс 21. Занятие 41,42.	**Задачи**: - учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; - развивать физические качества: равновесие и гибкость; - закреплять навыки катания мяча - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. **Вводная часть:** 1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 сек) 2. Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 сек) 3. Игровое упражнение «Неваляшки» (30 сек) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе (30 сек) 5. Марш с хорошей отмашкой рук (30 сек) 6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин) Акробатика (4 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Упражнения с мячами (2 мин) Пальчиковая гимнастика (30 сек). **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Попугай» 2. Стретчинг «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка». **Релаксация**.
Комплекс 22. Занятие 43,44.	**Задачи** - упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного положения при выполнении прыжков. - упражнять в бросании мяча из положения, сидя на корточках - развивать равновесие и гибкость - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. **Основная часть:** Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин). Акробатика (4 мин) Упражнения с мячом (2 мин) Упражнение на развитие равновесия (3 мин) Упражнения на развитие гибкости (3 мин) Пальчиковая гимнастика (1 мин)

	Заключительная часть: 1. Подвижная игра «Попугай» (4 мин) 2. Стретчинг «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Цветочек», «Смешной клоун», «Лисичка», «Черепашка». **Релаксация**
Комплекс 23. Занятие 45,46.	**Задачи**: - учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; - упражнять в равновесии; - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. **Вводная часть:** 1. Обычная ходьба (30 сек) 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на пояс (30 сек) 3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 сек) 4. Ходьба на носках, прямые руки вверх (30 сек) 5. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 сек) 6. Стретчинг «Деревце» (10 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом (9 мин) Прыжковые упражнения (1 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) Акробатика (4 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Тик-так» (3 мин) 2. Стретчинг «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок». **Релаксация**
Комплекс 24 Занятие 47,48.	**Задачи**: - учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе; - упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой; - упражнять 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. **Вводная часть:** 1. Обычная ходьба (30 сек) 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, с хлопком по ним ладонью (30 сек) 3. Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой. (30 сек) 4. Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены в «замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной за спиной (30 сек) 5. Стретчинг «Деревце» **Основная часть:** Силовая гимнастика на степ-платформе, с атлетическим мячом (9 мин) Прыжковые упражнения (2 мин) Дыхательная гимнастика (1 мин) Акробатика (4 мин) Заключительная часть: 1. Подвижная игра «Море волнуется» (3 мин) 2. Стретчинг «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок». **Релаксация**
Комплекс 25. Занятие 49,50.	**Задачи**: - учить ходьбе по мягкому бревну; - закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков; - содействовать развитию всех групп мышц; - развивать волю и терпение при выполнении упражнений. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная. Руки на поясе (30 сек) 2. Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) (30 сек) 3. Ходьба большими шагами «Великаны», руки в стороны (30 сек) 4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 сек) 5. Прыжки на месте на одной ноге (30 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (5 мин); Дыхательная гимнастика (30 сек) Акробатика (3 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Тихо - громко»

	2. Стретчинг «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок» **Релаксация**
Комплекс 26. Занятие 51,52.	**Задачи**: - учить ползать на животе; - совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков; - содействовать развитию всех групп мышц; - развивать волю, терпение во время выполнения упражнений **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная, руки на пояс (30 сек) 2. Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) с остановкой по сигналу «Присесть» (30 сек) 3. Ходьба большими шагами «Великаны», руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (30 сек) 4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 сек) 5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (30 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (9 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Заключительная часть: 1. Подвижная игра «тихо - громко» (3 мин) 2. Стретчинг «Самолет», «Волна», «Смешной клоун», «Жучок» **Релаксация**
Комплекс 27. Занятие 53,54.	**Задачи**: - учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением виса; - развивать умение ловли мяча с хлопком в ладоши и подпрыгиванием; - закреплять навык подтягивания во время ползания; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; **Вводная часть:** 1. Ходьба в колонне по одному (20 сек) 2. Прямой галоп (20 сек) 3. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 сек) 4. Медленный бег (20 сек) 5. Ходьба (20 сек) **Основная часть:** Аэробика «Зоопарк» (10 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек)

	Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Упражнения на осанку (2 мин) Школа мяча с большим мячом (3 мин) Акробатика (3 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Петрушка» 2. Стретчинг «Солнечный зайчик», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок» **Релаксация**.
Комплекс 28. Занятие 55,56.	**Задачи**: - учить подбрасывать мяч и ловить его сидя; - закреплять навык правильного перехвата перекладины гимнастической стенки; - развивать навык равновесия; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. **Вводная часть:** 1. Ходьба в колонне по одному (20 сек) 2. Прямой галоп (20 сек) 3. Ходьба приставным шагом с хлопками перед собой (20 сек) 4. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу (лечь на живот) (30 сек) 5. Медленный бег (20 сек) 6. Ходьба **Основная часть:** Аэробика «Зоопарк» (10 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Упражнение на внимание и координацию (1 мин) Школа мяча с большим мячом (3 мин) Акробатика (3 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Петрушка» 2. Стретчинг «Солнечный зайчик», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок» **Релаксация**.
Комплекс 29. Занятие 57,58.	**Задачи**: - учить ловле мяча после удара его о скамейку; - упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;

	- способствовать формированию положительных эмоций, двигательной активности; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (20 сек) 3. Подскоки с высоким подниманием коленей, руки на поясе. (20 сек) 4. Ходьба в полуприседе топающим шагом (20 сек) 5. Легкий бег руки на поясе. (10 сек) 6. Поворот кругом (20 сек) 7. Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе. (20 сек) 8. Поворот кругом (5 сек) 9. Стоя на месте, делать круговые движения предплечьями (10 сек) 10. Бег руки в стороны (20 сек) 11. Ходьба обычная (10 сек) 12. Сидя на ягодицах, продвигаться вперед, руки согнуты в локтях, делать круговые движения согнутыми в локтях руками (20 сек) 13. Ходьба обычная (10 сек) **Основная часть:** Аэробика (10 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Школа мяча (7 мяча) Акробатика (10 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Ровным кругом» (3 мин) 2. Стретчинг «Дуб», «Цветок», «Ручей», «Матрёшка» **Релаксация**
Комплекс 30. Занятие 59,60.	**Задачи:** - развивать координацию, ловкость движений глазомер. - закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - способствовать формированию положительных эмоций, двигательной активности; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (20 сек) 3. Подскоки с высоким подниманием коленей, руки на поясе. (20 сек)

	4. Ходьба в полуприседе топающим шагом (20 сек) 5. Легкий бег руки на поясе. (10 сек) 6. Поворот кругом (20 сек) 7. Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе. (20 сек) 8. Поворот кругом (5 сек) 9. Стоя на месте, делать круговые движения предплечьями (10 сек) 10. Бег руки в стороны (20 сек) 11. Ходьба обычная (10 сек) 12. Сидя на ягодицах, продвигаться вперед, руки согнуты в локтях, делать круговые движения согнутыми в локтях руками (20 сек) 13. Ходьба обычная (10 сек) **Основная часть:** Аэробика (10 мин) Дыхательные упражнения (40 сек) Школа мяча (7 сек) Акробатика (10 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Весеннее настроение» 2. Стретчинг «Цапля», «Ручей», «Рыбка», «Матрешка». **Релаксация**
Комплекс 31. Занятие 61,62.	**Задачи**: - формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему; - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (30 сек) 2. Ходьба приставным шагом, прямо, руки в стороны (30 сек) 3. Прямой галоп, руки на поясе (30 см) 4. Игровое упражнение «Раки» (20 сек). **Основная часть:** Степ-аэробика (10 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (10 мин) Упражнение на равновесие (2 мин) Школа мяча (10 мин)

	Акробатика (10 мин) Дыхательные упражнения (1 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Все движенья узнаём»; 2. Стретчинг «Дуб», «Самолёт», «Солнечные лучики», «Волна», «Черепашка». **Релаксация**
Комплекс 32. Занятия 63,64.	**Задачи**: - формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему; - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (30 сек) 2. Ходьба приставным шагом прямо с выставлением рук на каждый шаг в стороны (30 сек) 3. Прямой галоп, хлопки в ладоши перед собой (30 сек) 4. Игровое упражнение «Раки» **Основная часть:** Степ-аэробика (10 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (6 мин) Упражнения на равновесие (2 мин) Школа мяча (10 мин) Акробатика (8 мин) Дыхательная гимнастика (1 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Все движения узнаем» 2. Стретчинг «Волк», «Солнечные лучики», «Волна», «Морская звезда», «Черепашка». **Релаксация**.

Приложение 2

Детский фитнес старший – подготовительный возраст (5-7 лет)

Комплекс 33. Занятие 1, 2.	**Задачи**: - учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; **Вводная часть:** 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 сек) 2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35 сек) 3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 сек) 4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 сек) 5. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 сек) 6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 сек) 7. Стретчинг «Домик» (15 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с обручем (10 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (5 мин) Дыхательная гимнастика (25 сек) Художественная гимнастика с обручем (10 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Море волнуется» (3 мин) 2. Стретчинг «Дуб», «Вафелька», «Самолёт», «Лисичка», «Колобок» **Релаксация**.
Комплекс 34. Занятие 3,4.	**Задачи**: - учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - закреплять умение согласованности движений рук и ног; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; **Вводная часть:** 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 сек)

	2. Бег с высоким подниманием коленей, с хлопком в ладоши перед собой прямыми руками (35 сек) 3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево и хлопком в ладоши справа и слева (35 сек) 4. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны (40 сек) 5. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 сек) 6. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30 сек) 7. Стретчинг «Домик» (15 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (10 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (6 мин) Дыхательная гимнастика (1 мин) Художественная гимнастика (8 мин) Пальчиковая гимнастика (2 мин) Упражнения на координацию (2 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Море волнуется» (3 мин) 2. Стретчинг «Дуб», «Собачка», «Самолёт», «Солнышко садится», «Колобок» **Релаксация**.
Комплекс 35. Занятие 5,6.	**Задачи**: - учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений; **Вводная часть:** 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 сек) 2. Боковой галоп, руки на поясе (30 сек) 3. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35 сек) 4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (30 сек) 5. Ходьба «Муравьишки» (35 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с обручем (10 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Силовая гимнастика на степ-платформе (8 мин) Прыжковые упражнения (2 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Художественная гимнастика (10 мин)

	Заключительная часть: 1. Подвижная игра «Тик-так» 2. Стретчинг «Дуб», «Журавль», «Воин», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка». **Релаксация**.
Комплекс 36. Занятие 7,8.	**Задачи**: - учить раскручивать обруч на шее; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении **упражнений;** **Вводная часть:** 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 сек) 2. Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30 сек) 3. Ходьба приставным шагом, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать; (35 сек) 4. Игровые упражнения «Большие лягушки» и «Маленькие лягушки» поочередно. (30 сек) 5. Игровое упражнение «Муравьишки» (35 сек) 6. Стретчинг «Домик». **Основная часть:** Степ-аэробика с обручем (10 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Силовая гимнастика на степ-платформе (8 сек) Прыжковые упражнения (6 сек) Пальчиковая гимнастика (40 сек) **Художественная гимнастика (8 мин)** **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Тик-так» (30 сек) 2. Стретчинг «Журавль», «Воин», «Паучок», «Кузнечик», «Матрёшка», «Черепашка». **Релаксация**
Комплекс 37. Занятие 9,10.	**Задачи**: - учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; - упражнять в отбивании мяча от пола; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность; **Вводная часть:** 1. Маршировка по кругу (30 сек)

	2. Ходьба спиной вперед (35 сек) 3. Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе (35 сек) 4. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 сек) 5. Игровое упражнение «Раки пятятся» (25 сек) 6. Стретчинг «Матрешка» (10 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с большим мячом (10 мин) Дыхательная гимнастика (2 мин) Силовая гимнастика (8 мин) Пальчиковая гимнастика (30 сек) Школа мяча (10 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Мой мяч» (4 мин) 2. Стретчинг «Ракета», «Собачка», «Цапля, «Павлин», «Журавль», «Черепашка». **Релаксация**
Комплекс 38. Занятие 11,12.	**Задачи**: - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность; **Вводная часть:** 1. Марш по кругу в чередовании с ходьбой спиной вперед по сигналу (30 сек) 2. Бег с захлестыванием голеней назад, руки на поясе (35 сек) 3. Подскоки с продвижением впереди хлопками в ладоши над головой (35 сек) 4. Игровые упражнения «Раки пятятся» и «Колобок» чередуясь между собой (45 сек) 5. Стретчинг «Матрешка», «Домик» (20 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с большим мячом (10 мин) Дыхательная гимнастика (2 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (8 мин) Пальчиковая гимнастика (90 сек) Школа мяча (10 мин) **Заключительная часть** 1. Подвижная игра «Мой мяч» (4 мин)

	2. Стретчинг «Ракета», «Ручеек», «Кустик», «Павлин», «Журавль», «Черепашка» **Релаксация**.
Комплекс 39. Занятие 13,15,16,17.	**Задачи**: - укреплять мышцы верхнего плечевого пояса; - развивать координацию, ловкость движений. Глазомер; - совершенствовать психофизические качества: гибкость выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - способствовать общему укреплению организма ребёнка; - тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - повышать умственную и физическую работоспособность; - воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка; **Вводная часть:** 1. Марш и построение в три колонны (2 мин) 2. Аэробика «зоопарк» (12 мин) 3. Перестроение в колонну по одному (1 мин) 4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу, стретчинг «Журавль» (30 сек) 5. Бег приставным шагом по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу, стретчинг «Цапля» (35 сек) 6. Перестроение в три колонны (35 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (8 мин) Прыжковые упражнения (1 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) Силовая гимнастика на степ-платформе (6 мин) Стретчинг «Веточка», «Собачка» (40 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин) Художественная гимнастика с обручем (8 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Будь внимателен» (3 мин) 2. Стретчинг «Бабочка», «Лисичка», «Кустик», «Сундучок», «Морская звезда». **Релаксация**.

Комплекс 40. Занятие 17, 18.	**Задачи**: - учить перебрасывать малый мяч из одной руки в другую, с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; - упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость; **Вводная часть:** 1. Ходьба (30 сек) 2. Боковой галоп, руки на поясе (30 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» (30 сек) 4. Бег с захлёстыванием голени назад, руки на поясе (30 сек) 5. Игровые упражнения «Маленькие Лягушки», «Раки» (по 30 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с атлетическими мячами (10 мин) Пальчиковая гимнастика (1 мин) Художественная гимнастика с малым мячом (8 мин) Акробатика (8 мин) Дыхательные упражнения (30 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «походка и настроение» (3 мин) 2. Стретчинг «Елка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садится», «Жучок» **Релаксация**.
Комплекс 41. Занятие 19,20.	**Задачи**: - учить подбрасывать мяч и ловить мяч с хлопком и вращением кистей рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах и настойчивость **Вводная часть:** 1. Ходьба (30 сек) 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой (30 сек)

	3. Игровые упражнения «Гномики» в чередовании с «Салютом» (30 сек) 4. Бег с захлестыванием голени назад , руки в стороны (30 сек) 5. Игровые упражнения «Маленькие лягушата» в чередовании с «Раками» (30 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с атлетическим мячом (10 мин) Пальчиковая гимнастика (30 сек) Художественная гимнастика с малым мячом (8 мин) Акробатика (8 мин) Дыхательная гимнастика (8 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Походка и настроение» (4 мин) 2. Стретчинг «Ёлка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садится», «Жучок» **Релаксация**
Комплекс 42 ***Занятие 21, 22.***	**Задачи**: - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - учить ловить мяч 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; **Вводная часть:** 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 сек) 2. Подскоки, руки на поясе (35 сек) 3. Игровое упражнение «Неваляшка» (40 сек) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с хлопками над головой, руки прямые (30 сек) 5. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад» (40 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (10 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Школа мяча (15 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Сделай фигуру» (3 мин)

	2. Стретчинг «Ракета», «Качели», «Бабочки», «Паучок», «Колобок» **Релаксация**
Комплекс 43. Занятие 23,24.	**Задачи**: - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - учить ловить мяч 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; **Вводная часть:** 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 сек) 2. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу, стретчинг «Цапля» (35 сек) 3. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг (40 сек) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с хлопками над головой, руки прямые с остановкой по сигналу, стретчинг «Ёлка» (30 сек) 5. Игровые упражнения «Муравьишки» чередуясь с «Муравьишки идут назад» (40 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (10 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) Школа мяча (15 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Сделай фигуру» 2. Стретчинг «Пушка», «Качели», «Тигр», «Паучок», «Колобок». **Релаксация**
Комплекс 44. Занятие 25,26.	**Задачи**: - учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; - упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение ползать на животе; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно;

	- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; **Вводная часть:** 1. Маршировка по кругу (30 сек) 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой (30 сек) 3. Игровое упражнение «раки пятятся» (30 сек) 4. Игровое упражнение «Поезд» (30 сек) 5. Ходьба парами (30 сек) **Основная часть:** Аэробика (8 мин) Прыжковая гимнастика (3 мин) Дыхательная гимнастика (2 мин) Силовая гимнастика с гантелями (6 мин) Пальчиковая гимнастика (2 мин) Школа мяча (8 мин) Акробат (8 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Путаница» (3 мин) 2. Стретчинг «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок». **Релаксация**.
Комплекс 45. Занятие 27,28.	**Задачи**: - учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; - упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; - закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; **Вводная часть:** 1. Марш по кругу (30 сек) 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») (45 сек) 3. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки» (30 сек) 4. Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу с стретчингом «Колобок» (60 сек) **Основная часть:**

	Аэробика (8 мин) Дыхательная гимнастика (2 мин) Силовая гимнастика с гантелями (7 мин) Школа мяча (8 мин) Акробатика «Полоса препятствий» (8 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Путаница» (3 мин) 2. Стретчинг «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок». **Релаксация**.
Комплекс 46. Занятие 29,30.	**Задачи**: - учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; - закреплять умение владеть обручем; - развивать физические качества: силу и гибкость; - вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение; **Вводная часть:** 1. Маршировка по кругу (30 сек) 2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 сек) 3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой (40 сек) 4. Игровое упражнение «Крокодил» **Основная часть:** Степ-аэробика с большим мячом (8 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин) Художественная гимнастика с обручем (12 мин) **Заключительная часть:** 1. Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово» 2. Стретчинг «Веселый жеребенок», «Самолет», «Волна», «Ковшик», «Павлин», «Колобок». **Релаксация**
Комплекс 47. Занятие 31,32.	**Задачи**: - учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами; - совершенствовать умение владения обручем; - развивать психофизические качества: силу и гибкость; - вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение; **Вводная часть:**

	1. Маршировка по кругу (30 сек) 2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу , стретчинг «Цапля машет крыльями» (60 сек) 3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу стретчинг «Дуб» (60 сек) 4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу стретчинг «Черепашка» (60 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с большим мячом;(10 мин) Дыхательная гимнастика; (60 сек) Силовая гимнастика (8 мин) Художественная гимнастика с обручем (10 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Скажи ласковое слово» 2. Стретчинг «Воин», «Солнышко садится», «Тигр», «Кустик», «Сундучок», «Колобок» **Релаксация**.
Комплекс 48. Занятие 33,34.	**Задачи**: - учить вису на гимнастической стенке; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; **Вводная часть:** 1. Маршировка по кругу (35 сек) 2. Бег с захлёстыванием голени назад, руки на поясе (30 сек) 3. Пружинистый шаг, руки на пояс, выставлять руки в стороны на каждое приседание (40 сек) 4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 сек) 5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 сек) 6. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 сек) 7. Стретчинг «Домик» (15 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (8 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (6 мин) Школа мяча (12 мин)

	Пальчиковая гимнастика (20 сек) Акробатика (10 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Черт и краски» (3 мин) 2. Стретчинг «Звезда», «Пушка», «Паучок», «Замок», «Жучок» **Релаксация**.
Комплекс 49. Занятие 35,36.	**Задачи**: - учить вису 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 физкультурой. **Водная часть:** 1. Маршировка по кругу (35 сек) 2. Бег с захлёстыванием голени назад, руки на поясе с остановкой по сигналу стретчинг «Журавль» (60 сек) 3. Пружинистый шаг, руки на пояс, выставлять руки в стороны на каждое приседание с остановкой по сигналу стретчинг «Цапля машет крыльями» (60 сек) 4. Игровое упражнение «Веселые ножки» с остановкой по сигналу стретчинг «Ель» (60 сек) 5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 сек) 6. Стретчинг «Домик» (15 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика (8 мин) Прыжковые упражнения (40 сек) Дыхательная гимнастика (60 сек) Силовая гимнастика на степ-платформе (8 мин) Школа мяча (12 мин) Акробатика (10 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Черт и краски» (3 мин) 2. Стретчинг «Воин», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюд», «Черепашка». **Релаксация**.
Комплекс 50.	**Задачи**:

Занятие 37,38.	- учить удерживать прямые ноги в висе на гимнастической стенке; - упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; - развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. **Вводная часть:** 1. Маршировка по кругу (35 сек) 2. Ходьба на носках, руки на поясе (40 сек) 3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40 сек) 4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 сек) 5. Игровое упражнение «Маленькие Лягушата» (40 сек) 6. Стретчинг «Матрешка» (15 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с большим мячом (14 мин) Прыжковые упражнения (2 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Школа мяча (7 мин) Акробатика «Полоса препятствий» (12 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижные игры «Скажи наоборот» 2. Стретчинг «Воин», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Жучок». **Релаксация**.
Комплекс 51. ***Занятие 39,40.***	**Задачи**: - упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; - закреплять умение ловить и бросать мяч; - тренировать координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений; **Вводная часть:** 1. Маршировка по кругу (35 сек) 2. Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг (40 сек) 3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановкой по сигналу стретчинг «Ель». (90 сек)

	4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу стретчинг «Гора» (60 сек) 5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу стретчинг «Веточка» (90 сек) 6. Стретчинг «Матрешка» (15 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с большим мячом (10 мин) Прыжковые упражнения с мячом (3 мин) Пальчиковая гимнастика «Колокольчик» (2 мин) Школа мяча (12 мин) Акробатика «Полоса препятствий» (10 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Скажи наоборот» (4 мин) 2. Стретчинг «Ласточка», «Лебедь», «Качели», «Русалочка», «Пенёк», «Жучок» **Релаксация**
Комплекс 52. Занятие 41,42.	**Задачи**: - учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча - развивать внимание, быстроту реакции; - способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; - воспитывать организованность и дисциплинированность; **Вводная часть:** 1. Маршировка по кругу (40 сек) 2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 сек) 3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе (40 сек) 4. Ходьба «ёлочкой»(40 сек) 5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (40 сек) 6. Игровое упражнение «Мячики» (35 сек) 7. Стретчинг «Домик» (10 сек) 8. Стретчинг «Матрешка» (10 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с малым мячом (10 мин) Прыжковые упражнения с мячом (2 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Художественная гимнастика с малым мячом (12 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (10 мин) Дыхательная гимнастика(40 сек) Акробатика «Серия прыжков» (12 мин)

	Заключительная часть: 1. Подвижная игра «У белки в дупле» (3 мин) 2. Стретчинг «Ласточка», «Месяц», «Русалочка», «Скамейка», «Жираф», «Колобок» **Релаксация**
Комплекс 53. Занятие 43,44.	Задачи: - учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча; - развивать реакцию и быстроту; - совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - воспитывать организованность и дисциплинированность; **Вводная часть:** 1. Марш по кругу (20 сек) 2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу Стретчинг «Веточка» (30 сек) 3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе. С остановкой по сигналу стретчинг «Ласточка»(40 сек) 4. Ходьба «ёлочкой» в чередовании с ходьбой «Антиёлочка»(40 сек) 5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» с остановкой по сигналу стретчинг «Домик» (40 сек) 6. Игровое упражнение «Мячики» с остановкой по сигналу стретчинг «Матрёшка» (35 сек) **Основная часть:** Степ-аэробика с малым мячом (10 мин) Прыжковые упражнения с мячом (2 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Художественная гимнастика с малым мячом (10 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Акробатика «Серия прыжков» (12 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «У белки в дупле» (3 мин) 2. Стретчинг «Месяц», «Скамейка», «Бабочка полетела», «Окошко», «Колобок» **Релаксация**.
Комплекс 54. Занятие 45,46.	**Задачи**: - развивать точность и скорость координационных движений;

	- развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакции; - развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; - совершенствовать навыки владения мячом; - развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; - формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; - совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата; - способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; - воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений; **Вводная часть:** 1. Построение в шеренгу на счет «раз-два» 2. Фигурная маршировка: через центр колонной; размыкание по номерам. **Основная часть:** Степ-аэробика с большим мячом (6 мин) Силовая гимнастика с резиновым жгутом (8 мин) Художественная гимнастика с мячом (12 мин) Акробатика (8 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Горячий и холодный мяч» мяч отбивать двумя руками (4 мин) 2. Стретчинг «Ручей», «Маленькая ёлочка», «Кузнечик», «Замок», «Фонарик», «Червячок». **Релаксация**
Комплекс 55. Занятие 47,48.	**Задачи**: - развивать точность и скорость координационных движений; - способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций; - продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; - совершенствовать навыки владения мячом; - способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок; - развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя; - развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат;

	- формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности; - воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений; **Вводная часть:** 1. Построение в шеренгу на «раз-два»; 2. Фигурная маршировка: через центр колонной; **Основная часть:** Степ-аэробика с большим мячом (8 мин) Силовая гимнастика с резиновым жгутом (8 мин) Прыжковые упражнения с резиновым жгутом (4 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Художественная гимнастика с мячом (12 мин) Акробатика (8 мин) Перестроение в круг (2 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Горячий и холодный мяч» отбивать мяч двумя руками. (3 мин) 2. Стретчинг «Ручеек», «Смешной клоун», «Пенёк», «Замок», «Пирожок», «Червячок». **Релаксация**.
Комплекс 56. Занятие 49,50.	**Задачи**: - учить четкой группировке после разбега перед кувырком; - учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом; - развивать силу основных мышечных групп; - воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе; **Вводная часть:** 1. Марш по кругу с хорошей отмашкой рук (35 сек) 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками (40 сек) 3. Игровое упражнение «Большое упражнение» (35 сек) 4. Игровое упражнение «Пауки» (40сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с резиновым жгутом (10 мин) Пальчиковая гимнастика (60 мин) Школа мяча (12 сек) Акробатика (12 мин) Дыхательная гимнастика (4 мин) **Заключительная часть:**

	1. Подвижные игры «Черт и краски» (4 мин) 2. Стретчинг «Павлин», «Солнышко садится», «Пенёк», «Бабочка полетела», «Фонарик», «Весёлый жеребёнок», «Морская звезда», «Жучок» **Релаксация**.
Комплекс 57. Занятие 51,52.	**Задачи**: - учить четкой группировке после разбега перед кувырком; - учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом; - закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; - развивать силу основных мышечных групп; - воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе; **Вводная часть:** 1. Марш по кругу с хорошей отмашкой рук (35 сек) 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками, с остановкой по сигналу стретчинг «Жираф» (60 сек) 3. Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе, в чередовании с пружинистым шагом лицом вперед (40 сек) 4. Игровое упражнение «Маленькие лягушки забавляются» в чередовании с игровым упражнением «Большие лягушки» (35 сек) 5. Игровое упражнение «Пауки», с остановкой по сигналу Стретчинг «Пирожок» (60 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с резиновым жгутом (10 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Школа мяча (12 мин) Акробатика (12 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Черт и краски» (4 мин) 2. Стретчинг «Пушка», «Кошечка», «Месяц», «Тигр», «Кузнечик», «Русалочка», «Черепашка» **Релаксация**
Комплекс 58. Занятие53,54.	**Задачи**: - учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамейки; - формировать навыки выразительности и подвижности;

	- оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (35 сек) 2. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой (40 сек) 3. Ходьба вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги (40 сек) 4. Игровое упражнение «Шалтай - Болтай» (40 сек) 5. Игровое упражнение «Крокодил» (40 сек) 6. Игровое упражнение «Мячики» (30 сек) **Основная часть:** Аэробика (10 мин) Прыжковые упражнения (1 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (12 мин) Пальчиковая гимнастика (2 мин) Школа мяча (12 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Веселая зарядка» (3 мин) 2. Стретчинг «Карусель», «Верблюд», «Саранча», «Матрёшка», «Ручей», «Экскаватор», «Самолёт взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Цапля машет крыльями», «Черепашка». **Релаксация**.
Комплекс 59. Занятие 55,56.	**Задачи**: - Учить перебрасывать мяч друг другу разными способами; - Формировать навыки выразительности и подвижности; - Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - Совершенствовать умение работать в паре; - Формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная; 2. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, остановкой по сигналу, стретчинг «Цапля машет крыльями» (60 сек)

	3. Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги, с остановкой по сигналу, стретчинг «Маленькая елочка» (60 сек) 4. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», с остановкой по сигналу, стретчинг «Окошко» (60 сек) 5. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу, стретчинг «Пирожок» (60 сек) 6. Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу, стретчинг «Колобок» (60 сек) **Основная часть:** Аэробика;(15мин) Прыжковые упражнения (4 мин) Дыхательная гимнастика (45 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (12 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Школа мяча (12 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Веселая зарядка» (4 мин) 2. Стретчинг «Карусель», «Саранча», «Самолёт взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Снежный замок», «Морская звезда». **Релаксация**.
Комплекс 60. Занятие 57,58.	**Задачи**: - Учить удерживать мяч на ракетке в разных исходных положениях; - упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - формировать потребность в двигательной деятельности; **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (30 сек) 2. Игровое упражнение «Весёлые ножки» в чередовании с бегом с захлестыванием голени (40 сек) 3. Игровое упражнение «Раки» (40 сек) 4. Скрестный боковой шаг, руки за головой (40 сек) 5. Скрестный боковой бег, руки на поясе (40 сек) 6. Игровое упражнение «Поезд» (30 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (10 мин)

	Упражнения на профилактику осанки (4 мин) Пальчиковая гимнастика (45 сек) Школа мяча (12 мин) Акробатика (12 мин) Дыхательная гимнастика (1 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Тихо - громко» (4 мин) 2. Стретчинг «Ракета», «Жеребенок», «Качели», «Лебедь», «Ручеек», «Русалочка», «Колобок» **Релаксация**
Комплекс 61. Занятие 59,60.	**Задачи** - учить ловить мяч на ракетку; - упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - совершенствовать технику прыжков на двух ногах; - формировать потребность в двигательной активности; **Вводная часть** 1. Ходьба (30 сек0 2. Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с захлестыванием голени, с остановкой по сигналу, стретчинг «Цапля»30 сек; 3. Игровое упражнение «Раки», с остановкой по сигналу, стретчинг «Вафелька» (30 сек) 4. Скрестный боковой шаг, руки за головой, с остановкой по сигналу стретчинг «Окошко» (30 сек) 5. Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу стретчинг «Окошко» (30 сек) 6. Игровое упражнение «Поезд» (30 сек). **Основная часть:** Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (10 мин) Пальчиковая гимнастика (60 сек) Школа мяча (12 мин) Акробатика (12 мин) Дыхательная гимнастика (4 мин) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Тихо-громко» (4 мин) 2. Стретчинг «Воин 3», «Ласточка», «Солнышко садится», «Тигр», «Русалочка», «Колобок». **Релаксация**.

Комплекс 62. Занятие 61,62.	**Задачи**: - учить ловить отскочивший мяч от стены и от пола на ракетку; - упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения; - закреплять умение группировки при кувырках и энергичному отталкиванию при прыжках; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх. **Вводная часть** 1. Обычная ходьба (35 сек) 2. Ходьба с вращением кистей рук впереди, вверху и поставив руки в стороны. (40 сек) 3. Ходьба с хлопками перед собой, над головой и за спиной (40 сек) 4. Бег с захлёстыванием голени, руки на поясе (40 сек) 5. Игровое упражнение «Обезьянки» (40 сек) 6. Игровое упражнение «Гусеница» (35 сек) 7. Игровое упражнение «Поезд» (35 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с гантелями (12 мин) Стретчинг с гантелями «Павлин», «Самолет на вираже», «Потянулись», «Самолет на посадке»; (8 мин) Стретчинг «Бабочка», «Веселый клоун», «Вафелька», «Велосипед», «Паучок»; весь стретчинг выполняется попеременно с силовыми упражнениями. (10 мин) Пальчиковая гимнастика (2 мин) Школа мяча (14 мин) Акробатика «Полоса препятствий» (12 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Шел крокодил» с выполнением игрового стретчинга.(3 мин) 2. Стретчинг «Веселый жеребёнок», «Солнышко садится», «Лебедь», «Бабочка», «Ручей», «Стрела», «Сундучок» (90 сек) **Релаксация**
Комплекс 63. Занятие 63,64.	**Задачи:** - учить ловить отскочивший от стены и от пола мяч;

	- Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и различных способов выполнения; - закреплять умение группироваться при кувырках и энергичному отталкиванию 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 игр. **Вводная часть:** 1. Ходьба обычная (35 сек) 2. Ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, над головой, за спиной (40 сек) 3. Бег с захлестыванием голени, с остановкой по сигналу – поворот вокруг себя на одной ноге. (60 сек) 4. Игровое упражнение «Обезьянка», с остановкой по сигналу стретчинг «Цапля» (60сек) 5. Игровое упражнение «Гусеница», с остановкой по сигналу, стретчинг «Фонарик» (60 сек) **Основная часть:** Силовая гимнастика с гантелями Стретчинг с гантелями «Павлин», «Самолет на вираже», «Потянулись», «Самолет на посадке», «Веселый клоун», «Вафелька», «Паучок»; Чередуя с упражнениями «Боковой удар», «Бокс», «Сели-встали», «Бабочка», «Мостик», «Велосипед», «Змейка» (18 мин) Прыжки в чередовании с ходьбой (40 сек) Пальчиковая гимнастика (2 мин) Школа мяча (14 мин) Акробатика «Полоса препятствий» (10 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) **Заключительная часть:** 1. Подвижная игра «Шел крокодил» 2. Стретчинг «Дуб», «Пушка», «Стрела», «Ручеек», «Карусель», «Сундучок» (90 сек) **Релаксация**.