**Календарно-тематическое планирование физкультурно-спортивного кружка «Маленькие чемпионы»**

(сентябрь — май)

Преподаватель: Силантьева Надежда Александровна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Тема | Техника | часы |
| Сентябрь (1 – 3 недели) – комплектование списков (опрос) | | | | |
| Сентябрь | **3 неделя** | 1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях  Игровая тренировка | Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры. | 1 |
| **4 неделя** | Мониторинг. Игроритмика | Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении. Создать условия для положительного психоэмоционального состояния. | 1 |
| итого | |  |  | **2** |
| Октябрь  Октябрь  Октябрь | **1 неделя** | Упражнения с фитболами в движении (различные виды ходьбы и бега) | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия). | 1 |
| **2 неделя** | Игроритмика | Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении. | 1 |
| **3 неделя** | Игровой стретчинг | Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия). | 1 |
| **4 неделя** | Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик» | Выход детей с инструктором в зал.  Дети построились в шеренгу.  1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук.  2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка».  3.Хобьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.  4.Игровое упражнение «Веселые ножки».  5.Пружинистый шаг, руки на поясе  6.Игровое упражнение «Обезьянки»  7.Стрейчинг «Домик»  И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища:  1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;  2- руки опустить, выдох, расслабится. |  |
|  |  | 1.Упражнение «Покажи обруч»  И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.  1.поставить правую ногу на степ –платформу, руки с обручем вытянуть вперед;  2.вернуться в и.п.  Тоже с другой ноги.  2.Упражнение «Встанем»  И.п.: тоже  1.встать правой ногой на степ- платформу;  2.встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх;  3.правую ногу поставить на пол;  4.левую ногу поставить на пол, руки с обручем отпустить.  4. прыжки перед степ – платформой, обруч вверх в прямых руках.  3. на вдохе перекатится на спину, руки остаются на коленях.  4.на выдохе вытянуть ноги и руки положить на пол.  3.Упражнение «Солнышко».  И.п.: лежа на животе , руки с обручем впереди на полу;  1-2 поднять обруч вверх, прогнуться.  3-4 вернутся в и.п. | 1  2  2 |
|  |  |  | 5.Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»  И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш- ш»   1. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).   3.Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.  4.Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»  Игра малой подвижности «Море волнуется раз» с использованием упражнений стрейчинга.  1.Упражнение «Дуб»  И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.  1.вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох.  2. руки опустить расслабиться.  2.Упражнение «Вафелька»  И.п.: сидя на ягодицах, ноги, выпрямленные перед собой.  1.потянутся вперед прямыми руками, спину выпрямить.  2.наклонится вперед грудью.  3-4 вернутся в и.п.  3.Упражнение «Самолет»  И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.  1.выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох.  2. Руки выпрями в стороны, спину выпрямить.  4.Упражнение «Колобок»  И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.  1.подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину вытянуть.  2. на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени. |  |
| итого | |  |  | **4** |
| Ноябрь  Ноябрь  Ноябрь  Ноябрь | **1 неделя** | Упражнения с фитболами мз разных исходных положений (стоя,сидя, лежа) | Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.Спортивные упражнения. | 1 |
| **2 неделя** | Подвижные музыкальные игры с фитболом | Обучать основным движениям; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умениявыполнять движения ритмично и выразительно; | 1 |
| **3 неделя** | Игроритмика  «Необыкновенный человек»  Стретчинг «Лисичка» | Комплекс гимнастических  упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика « Походка и настроение».  Стретчинг.«Самолет», «Лисичка», «Колобок» | 1 |
| **4 неделя** | Круговая тренировка | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | 1 |
| итого | |  |  | **4** |
| Декабрь  Декабрь  Декабрь | **1 неделя** | Силовая гимнастика  Стретчинг «Струнка» | Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| **2 неделя** | Силовая гимнастика  Стретчинг «Струнка» | Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| **3 неделя** | Оздоровительная гимнастика | Комплекс упражнений с веревками и резинками. | 1 |
| **4 неделя** | Элементы стретчинга с мячом | Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности). | 1 |
| итого | |  |  | **4** |
| Январь | **1 неделя** | Силовая гимнастика | **Упражнения с мячом.**  И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.  И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.  Толкай мяч. Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.  **Упражнения с длинным шестом.**  (выполняются с помощью воспитателя)  И.  п.: сидя, держаться обеими  руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе.  И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение. | **1** |
| **2 неделя** | Силовая гимнастика | **Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса**  И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить*.*  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.  И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.  Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).  И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.  *Примечание:*упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза. | **1** |
| **3 неделя** | Оздоровительная гимнастика | Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и пласкостопия) | **1** |
| итого | |  |  | **3** |
| Февраль | **1 неделя** | Аэробика с мячом  Стретчинг «Собачка» | Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика. |  |
| **2 неделя** | Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик» | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. |  |
| **3 неделя** | Комплекс  гимнастических  упражнений на фитболах | - прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров; - проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - передача мяча друг другу, броски мяча; - игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй). 1-е занятие: - Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. - Познакомить  с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки. 2-е занятие: - Познакомить со следующими четырьмя упражнения комплекса. - Разучить первые четыре упражнения на фитболе. |  |
| **4 неделя** | Комплекс  гимнастических  упражнений на фитболах | - Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений. - Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе. 4-е занятие: - Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. - Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. |  |
| итого | |  |  | **4** |
| Март | **1 неделя** | Комплекс аэробики  « Кошечка» | Комплекс 1   1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на поясе. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.   2. Поставьте ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на <два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз.  3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз.  4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз. | **1** |
| **2 неделя** | Комплекс аэробики  « Кошечка» | Комплекс 2  1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад.  2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на "два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.  3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.  4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.  5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.  6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклонясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону. | **1** |
| **3 неделя** | Комплекс аэробики  « Кошечка» | Комплекс 3  1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз.  2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8- 12 раз.  3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз.  4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз.  Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления.  6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз.  7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.  8. Присядьте, согнув ноги под себя, правой рукой обопритесь о пол, левой обхватите колени. На счет "раз", "два", упираясь на правую руку, левую поднимите вверх, на "три", "четыре" повернитесь кругом с поворотом направо. На счет "пять", "шесть" присядьте и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза. То же самое выполните с опорой на левую руку.  9. Присядьте, упираясь в пол руками. На "раз", "два" перекатитесь назад, в положение лежа на спине, ноги запрокиньте за голову. На "три", "четыре" удержите ноги в таком положении и на "пять-восемь" вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз. | **1** |
| **4 неделя** | Комплекс аэробики  « Кошечка» | Комплекс 4  1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения.  2. Прыжки через длинную скакалку: по очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п.  3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза.  4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз.  5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, па "три-восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза.  6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте па ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4-8 раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону.  7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз.  8. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи партнера. На счет "раз", "два" глубокое приседание на правой ноге, левую откиньте назад, на "три", "четыре" попружиньте, присев на ноги. Затем прыжком смените положение выпада (левая нога впереди) и выполните с другой ноги. Повторите 8-16 раз.  9. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии шага. Выполняйте поочередные приседания с махом ногой вперед по дуге над головой партнера. Повторите 8-16 раз. | **1** |
| итого | |  |  | **4** |
| Апрель | **1 неделя** | Игроритмика | Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении. Создать условия для положительного психоэмоционального состояния. | **1** |
| **2 неделя** | Оздоровительная гимнастика | Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и пласкостопия) | **1** |
| **3 неделя** | Оздоровительная гимнастика | Комплекс упражнений с мячами | **1** |
| **4 неделя** | Круговая тренировка | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | **1** |
|  | **5 неделя** | Оздоровительная гимнастика | Упражнения с фитболами, подвижные игры | **1** |
| итого | |  |  | **5** |
| Май | **1 неделя** | Оздоровительная гимнастика | Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и пласкостопия) | **1** |
| **2 неделя** | Оздоровительная гимнастика | Комплекс упражнений с мячами | **1** |
| **3 неделя** | Мониторинг. Игроритмика | Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении. Создать условия для положительного психоэмоционального состояния. | **1** |
| **4 неделя** | Круговая тренировка | Совершенствовать физические способности ( развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию. | **1** |
| итого | |  |  | **4** |
| ИТОГО за год | |  |  | **34** |