

2.2. Учебно-тематический план Программы для детей 4-5 лет.

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы «Здоровейка» - спортивная секция для детей 5-го года жизни)

месяц	неделя	мотивация	ходьба, бег	ОРУ			равновесие	лазание	дыхательные упражнения	игры
				стоя	сидя	лежа				
о к т я б р ь	1-2	"Стройная спинка"	*на носках *на пятках *с перекатом *на внутренней и внешней стороне стопы *широким шагом *со сменой темпа движений	Проверка осанки у опоры: сделать шаг вперед, сохранения осанку	на коленях: *"Толстый" *"Тонкий" *руки прижаты к туловищу, покачивание назад-вперед на четвереньках: *"Кошка лезет под заборчик"	на спине: *"Кошка спит" *"Бревно"	*удерживать правильную осанку после приседания *ходьба с закрытыми глазами		дыхание произвольное релаксация "Я отдыхаю"	"Тише едешь-дальше будешь"
	3-4	"Веселые туристы" психогимнастика "Туристы"	*"Змейкой" *через препятствие *спиной вперед *на внешней стороне стопы *по ограниченной площади *противоходом	*"Дровосек" *"Лошадка"	*"Лягушка плавает" *"Улитка ползет"	на животе: *"Воробей на спине" *"Червяк" *"Змея"	удерживать предмет на голове	ползание по скамейке "по медвежьей"	сидя на коленях: "Толстый"-выдох, "Тонкий"-вдох	"Собираем грибы-кто быстрее?"
н о я б р ь	1-2	"Морское царство"	"По морскому дну: *камешкам, палочкам *через предметы *по брускам *на носках *скрестным шагом	Проверить осанку, поднятась на "палубу"-скамейку	на коленях: *"Поднять чашу с водой" *"На плоту" *"Подтягивание каната"	*"Рыбка" *"Рыбка ныряет" на спине: *"Поплавок" *"Обезьянка на корабле"(но-	держат равновесие на полусфере	ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками	*"Ныряние под воду"-задержка дыхания *Релаксация "Сон на берегу моря"	"Моряки и акулы"

			*по массирующим коврикам			ги за голову)					
	3-4	Образно-игровое занятие	*как военный *приставным шагом *с предметом на спине("Стол") *по лестнице, положенной на пол	В паре: *"Тележка" *"На лодке" (лицом друг к другу) *"Арка"(с обручем, боком друг к другу)	*"По-турецки" *"Как лучше"	На спине в паре: *"Открой и закрой ворота" *"Чей толчок сильнее?" на животе: *"Любопытные"	ходьба по скамейке с предметом на голове	"Кошка ловит мышей" (ползание на коленях и предплечьях)	*"Шипеть как змея" *упражнения на расслабление "Вальс цветов"	"Воевода" (сидя по-турецки с мячом)	
д е к а б р ь	1-2	"Палочка-выручалочка"	Проверка осанки у стены Контроль у зеркала: *на носках *на пятках *по канату прямо и боком	С гимнастической палкой *"На турнике" *"Косарь" *"Самолет" "Тяжелопалат"		Ноги врозь, наклон вперед, палку положить на пол, ноги соединить, палку взять	на спине: *Продеть ноги под палку, подтягивая их к груди на животе: *палка впереди *палка за спиной	ходьба по модулям с помощью палки	перелезание через модули	"Раздувайся наш шар"	Эстафета "Ловись рыбка"
	3-4	"Мой веселый звонкий мяч" <i>Промежуточная аттестация</i>	*"маленькие" *"большие" *по следам, сохраняя правильную осанку *"Конек-горбунок"	на координацию: *удержать на пальце *катать по рукам	С мячом Бросок со-седу, мяч зажимается ступнями ног		На спине друг напротив друга: *сесть, мяч отдать другому, одновременно лечь, потом наоборот	стоять на набивном мяче	на четвереньках толкать мяч головой под дугу	"Раздувайся наш шар"	"Передача мяча в туннель"
я н в а	1-2	"Зимние забавы"	*повороты на месте, в движении *по наклонной	*проверка осанки спиной к тренеру *"Катаемся"	*"Ходячий стол" *"Присядка" *"Сядьте"	на спине: *"перекат" *"Березка"	"Пронеси ком-урони"	*под дугой *между рейками"	Очищающее дыхание: "ша", "ща", "ча", "ха"	"Два Мороза"	

р ь			доске *по ребристой доске *на носках с доставанием предметов *на внешней стороне стопы	на лыжах" *"Катаемся на коньках"	вдвоем" *"Собачка замерзла"					
	3-4	"В гости к Умке"	*на носках *на пятках *на внешней стороне стопы *с мешком на голове *"змейкой"	у опоры: *проверить осанку *отойти от стены, наклон вниз	на четвереньках: *"Мишка на охоте" *"Умка поднимает лапу"	на животе: *"Любопытный" *"Летящая птица" на спине: *ноги за голову *"Маяк" (сесть, лечь)	"Кто сильнее?" (перетянуть на свою сторону)	*ползание под дугами *"Тачка" на двух руках, ноги держит партнер	"Греем руки" (упражнения на растягивание и расслабление)	"Пятнашки с именем"
ф е в р а л ь	1-2	"Льдинки, ветер и мороз"	*по "льдинкам" (брускам) *по "сугробу" (модулям) *"Идем по тонкому льду" (по массирующим коврикам)	*ходьба с мешочком на голове *"Мельница" *"Достаем сосульки" *соединить руки за спиной, одна рука сверху, другая снизу	*"Плывем на льдине" (равновесие на полусфере) *"Обнять себя"(греемся) *"Достань до уха"	*"Острая сосулька" (угол) *"Сосулька раскололась (развести ноги)	ходьба по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы	по шведской лестнице до "сосульки"	лежа на спине, ноги согнуты, вдох-прогнуть спину; выдох-и.п.	"Ручейки и озера" *"Я Мороз Красный нос"
	3-4	"Народные мотивы"	*ходьба под русскую нар. музыку с движениями рук и туловища *широким шагом *"за водой с коромыслом" (с палкой за плечами)	*перекладывать мяч из руки в другую руку под ногой	*сесть,ноги врозь, мяч положить на пол между ногами, катать вперед, наклоняясь к полу; на коленях: *перекаты-	на животе: перекатывать мяч друг другу руками от груди *"Бревно с мячом" на спине: *встать, бросить мяч	*"ласточка" *равновесие на полусфере	на скамейке (захват и подтягивание руками)	*"Задуваем свечу" *Релаксация "Я отдыхаю"	"Филин и пташки"

			*с мячом, подлезая под палку		вать мяч друг другу руками *перекаты-вать мяч друг другу головой	вперед, лечь-мяч вверх(парами)				
м а р т	1-2	Конкурс красоты"	Проверка осанки перед зеркалом. Ходьба в различных направлениях и темпе: *прямо *боком *спиной, сохраняя осанку *с носка *с движением рук	С гимнастической палкой и косичкой		ходьба по скамейке с мешочком на голове	вис на гимнастической стенке спиной и лицом: *"Кольцо" *"Угол"	*массаж ног *"Спящая красавица просыпается"	"Придумай фигуру"	
	3-4	"Карнавал животных"	*"Жираф" *"Гусь" *"Мышка" *"Лиса" *"Медведь" *"Зяц"	Игры - эстафеты "Зоологические забеги" "Ритмика"				Очищающее дыхание: *"Шипеть как змея" *"Рычать как волк" *"Жужжать как жук" *Релаксация "Лентяи"		
а п р е л ь	1-2	"На морском берегу"	Как "моряки": *по качающемуся мостику *по модулю *по морским камушкам *по массирующим коврикам	"Плыть": *брассом *кролем Приседания с дыханием	по-турецки: *гребля веслами *перетяни палку(в парах)	на животе: *"Пловец" *"Корзинка" *"Кольцо"	на набивном мяче	по-пластунски под дугами	расслабление под музыку (шум моря), дыхание произвольное	"Караси и щука"
	3-4	"Веселая лесенка"	*на носках *через рейки	У гимнастической стенки		ходьба по наклонной		Релаксация "Я отдыхаю"	"Совушка"	

			лестницы *в полуприседе *по полусферам		лестнице вверх и вниз			
м а й	1-2	"Добрый обруч"	*на носках *на пятках *на внешней стороне стопы *из обруча в обруч *"змейкой"	С обручем по четыре человека		эстафета с пролезанием в обруч	"ныряние" с задержкой дыхания	"Тише едешь - дальше будешь"
	3-4	"Стадион" <i>Итоговая аттестация</i>	*по степам *через рейку *в приседе *по сфере	На скамейке	*"Кто сильнее?" *"Тяни в круг"	по шведской стенке с переходом на сосед. пролет	лежа на спине, диафрагмальное дыхание	"Выгони мяч" (футбол)

В неделю	В месяц	За 8 месяцев
2 /40	8/160	64/1280

*Занятия представлены количеством/время в минутах, учебных часах

