

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».	
3.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».	
4.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».	
5.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».	
6.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».	
7.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».	
8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Ходьба разными видами шага.	
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».	
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на	

			фитболе. Подвижная игра «Водяной».
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Занятия футбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Солнышко и тучка».
12.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мышеловка».
13.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Волк во рву».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хитрая Лиса».
Всего часов		16	