Перспективный планирование кружка «Крепыши» на 2016-2017 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | месяц | содержание занятия | Методические указания | Количество часов |
| 1 | октябрь | Разминка по кругу: (ходьба с подъёмом ног до живота, на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни) – 3 мин.1 комплекс: (ходьба по кочкам, полоса препятствий, лавки, мост)2 комплекс: ползание по тоннелю, подтягивание на лавках – 5 мин.3 комплекс: ходьба по ортопед.спорт инвентарю. Знакомство с фитболами – 17 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой, координацией движений.Контролировать спину во время занятий с фитболами. | 4 |
| 2 | ноябрь | Разминка по кругу:(прыжки на двух ногах, бег по кругу с разворотом по сигналу) – 3 мин.1 комплекс: (ходьба по снарядам и лавкам под наклоном) – 7 мин.2 комплекс: ползание по тоннелю, отжимание на лавках – 5 мин.3 комплекс: ортопед.комплекс - 10 мин.Зарядка на фитболах – 10 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой, координацией движений. | 4 |
| 3 | декабрь | Разминка по кругу: (ходьба на носках, пятках, «мишки косолапые») – 5 мин.Дыхательная гимнастика.1 комплекс: (общеукрепляющие и развивающие упражнения) – 5 мин.2 комплекс: физическая нагрузка на мышцы спины, рук и ног (ходьба на руках, упор ног на лавке, подтягивание, ползание) – 5 мин.3 комплекс: «Путешествие на волшебном корабле». – 5 мин.Упражнения на фитболах. Растяжка на мяче. «Построй снеговика». | Следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой, координацией движений. Во время дыхательной гимнастики делать вдох носом, выдох – ртом. | 4 |
| 4 | январь | Разминка по кругу: (повороты корпуса, прыжки на двух ногах, ходьба) – 3 мин.1 комплекс: (разминка на снарядах)2 комплекс: упражнения на массажных ковриках, дорожках – 7 мин.3 комплекс: подтягивание на наклонной доске – 5 мин.Зарядка на фитболах – 10 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой, координацией движений. Контролировать спину во время занятий с фитболами. | 4 |
| 5 | февраль | Разминка по кругу: (ходьба на носках, пятках, по наклонной доске) – 3 мин.1 комплекс: (Прыжки по снарядам, перешагивание через препятствия) – 5 мин.2 комплекс: физическая нагрузка на все группы мышц спины и плечевого сустава – 5 мин.3 комплекс: ходьба с использованием спортивного инвентаря, вращение на мате – 7 мин.Игра на фитболах «Водолазы» – 10 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой, координацией движений. Контролировать спину во время занятий с фитболами. | 4 |
| 6 | март | Разминка по кругу: (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни). Игра «Самый зоркий» – 3 мин.1 комплекс: (Прыжки пос кочки на кочку, ходьба по лавке, широко расставляя ноги) – 5 мин.2 комплекс: поднимаемся вверх по лавке, одновременно переставляя руки и ноги – 5 мин.3 комплекс: «Путешествие на волшебном корабле» - 7 мин.Прыжки на фитболах – 10 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой, координацией движений. Контролировать спину во время занятий с фитболами. | 4 |
| 7 | апрель | Разминка по кругу: (ходьба на пятках, прыжки, бег) – 3 мин.1 комплекс: (ходьба по лавке, руки в стороны, спина прямо) – 5 мин.2 комплекс: отжимание на лавке – 5 мин.3 комплекс: массаж ортопедическими мячами – 7 мин.Ловля мяча, брошенного в пол и вверх – 10 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой, координацией движений. Контролировать спину во время занятий с фитболами. | 4 |
| 8 | май | Разминка по кругу: (ходьба с подниманием колена, прыжки, бег) – 3 мин.1 комплекс: (ходьба по снарядам, перешагивание через препятствия) – 5 мин.2 комплекс: физическая нагрузка, упражнения в тоннеле - 5 мин.3 комплекс: ходьба с использованием ортопедического инвентаря, игра «Забрось мяч» – 7 мин.Игра на фитболах «Снежки» – 10 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой, координацией движений. Контролировать спину во время занятий с фитболами. | 4 |