

**Занятия в спортивной секции  
«Ритмическая мозаика» группа № 1, № 2.  
(для детей 5-6 лет) старшая группа № 5 «Солнышко»**

Количество занятий в неделю – 2

Продолжительность – 25 мин

Количество занятий – 64

Номер занятия	Содержание (разделы темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование урока
			п	ф	
1-2	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки. 3. ОРУ с мячом «Boys, boys» 4. Упражнения на гибкость 5. Упражнения с мячами. 6. Сетка 7. П/и «Ловишки с ленточками» 8.Игровой самомассаж	25 мин 25 мин	02.10 04.10		Диск с музыкой, коврики, мячи по количеству детей, сетка.
3-4	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. ОРУ на степях. 4. Упражнения на гибкость 5. Сетка 6.Обручи 7.П/и с обручем. 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	25 мин 25 мин	09.10 11.10		Диск с музыкой, коврики, степы, сетка, обручи по количеству детей.
5-6	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Упражнения на гибкость 4. ОРУ на фитболах 5.Обручи 6. Длинная скакалка. 7. П/и «Попади мячом в обруч» 6. Игровой стретчинг.	25 мин 25 мин	16.10 18.10		Диск с музыкой, коврики, мягкие модули, фитболы, обручи, скакалка.
7-8	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. ОРУ с элементами акробатики 4.Упражнения на наклонной доске. 5. Длинная скакалка. 6. П/и «Пионерболл» 7. Игровой самомассаж.	25 мин 25 мин	23.10 25.10		Диск с музыкой, коврики, наклонная доска, скакалка, мяч

9	Соревнование «Веселые старты» Стр.118 ч.1.	25 мин	30.10		Диск с музыкой, коврики, гимн. скамейки, гимн. маты, накл. доска, мячи
<b>ноябрь</b>					
10-11	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. ОРУ с элементами акробатики 4. Упражнения на наклонной доске. 5. Кувырки 6. Эстафеты. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	25 мин 25 мин	01.11 08.11		Диск с музыкой, коврики, Наклонная доска, гимнастические маты.
12-13	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, подражательные движения 3. ОРУ «Лежебоки, ну-ка вставайте». 4. Упражнения на гибкость 5. Кувырки 6. Короткая скакалка. 7. Эстафеты со скакалкой, кувырками. 8. Игровой самомассаж	25 мин 25 мин	13.11 15.11		Диск с музыкой, коврики, гимнастические маты, скакалки.
14-15	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, подражательные движения. 3. ОРУ в парах «Кумпарсита» 4. Короткая скакалка. 5. Мячи, элементы баскетбола. 7. Эстафеты с элементами баскетбола, кувырками. 8. Игровой стретчинг	25 мин 25 мин	20.11 22.11		Диск с музыкой, коврики, короткие скакалки, мячи по количеству человек.
16-17	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. ОРУ на степях 4. Упражнения на гибкость 5. Кольца. 6. Обручи 7. П/и «Ловишки с обручем» 8. Игровой самомассаж.	25 мин 25 мин	27.11 29.11		Диск с музыкой, коврики, степы гимн. кольца обручи.
<b>Декабрь</b>					

18-19	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Упражнения на гибкость 4. ОРУ со скакалкой 5. Обручи. 6. Длинная скакалка 7. П/и «Удочка» 8. Игровой стретчинг	25 мин 25 мин	04.12 06.12		Диск с музыкой, коврики, скакалки, обручи, длинная скакалка, канат
20-21	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Акробатические упражнения 4. Беговая аэробика «Светофор» 5. Длинная скакалка. 6. Прыжковые упражнения 7. Эстафеты на фитболах 8. М/и «Горячая картошка»	25 мин 25 мин	11.12 13.12		Диск с музыкой, коврики, длинная скакалка, наклонная доска, гимн.маты, фитболы, мяч
22-23	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, подражательные движения. 3. Упражнения на гибкость 4. Аэробика «Новый год к нам мчится» 5. Упражнения на доске. 6. Кувырки 7. Эстафеты с прыжками. 8. Игровой самомассаж.	25 мин 25 мин	18.12 20.12		Диск с музыкой, коврики, наклонная доска, маты, мягкие модули
24-25	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, подражательные движения. 3. Упражнения на гибкость 4. Ритмическая гимнастика «Ну погоди!». 5. Акробатические упражнения. 6. Короткие скакалки. 7. П/и «Пронеси мяч». 8. Игровой стретчинг.	25 мин 25 мин	25.12 27.12		Диск с музыкой, коврики, скакалки, набивной мяч.
<b>Январь</b>					
26	Занятие по литературному произведению «Руслан и Людмила» Стр. 132, ч.3.	25 мин	10.01		Диск с музыкой, коврики, Маты, обручи, канат, веревочная лестница, сетка, мячи.
27-28	1.Строевые упражнения.	25 мин	15.01		Диск с

	2. Ходьба, бег, прыжки, подражательные движения. 3. Упражнения на гибкость 4. Ритмическая гимнастика с мячом. 5. Короткие скакалки. 6. Элементы футбола. 7. П/и «Взятие крепости» 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	25 мин	17.01		музыкой, коврики, стулья, мячи по кол-ву детей, гимнастические палки.
29-30	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, подражательные движения. 3. Упражнения на гибкость. 4. Степ-аэробика. 5. Элементы волейбола. 6. Упражнения на сетке. 7. П/и «Борьба за мяч» 8. Игровой самомассаж	25 мин 25 мин	22.01 24.01		Диск с музыкой, коврики, степы, мячи, гимнастическая сетка.
31-32	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Упражнения на гибкость 4. Спортивный танец «ВДВ». 5. Длинная скакалка. 6. Упражнения на гимнастической скамейке. 7. П/и «Вольная борьба» 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	25 мин 25 мин	29.01 31.01		Диск с музыкой, коврики, скакалка, скамейки, канат.
<b>Февраль</b>					
33-34	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Упражнения на гибкость 4. Спортивный танец «ВДВ». 5. Упражнения на гимнастической скамейке. 6. Акробатические упражнения. 7. Эстафета «Полоса препятствий» 8. Игровой самомассаж.	25 мин 25 мин	05.02 07.02		Диск с музыкой, коврики, обручи, гимнастическая скамейка
35-36	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Упражнения на гибкость 4. Спортивный танец «ВДВ». 5. Акробатические	25 мин 25 мин	12.02 14.02		Диск с музыкой, коврики, короткие скакалки.

	упражнения. 6. Короткие скакалки. 7. Эстафета подражательные движения. 8. Игровой стретчинг.				
37-38	Сюжетное занятие «Вперед, мальчишки!» Спортивное развлечение «Казачье многоборье»	25 мин 25 мин	19.02 21.02		Диск с музыкой, коврики, препятствия, обручи, канат.
39-40	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Танго «Кумпарсита» 4. Короткие скакалки. 5. Мячи. Элементы волейбола. 6. П/и «Пожарные на учениях» 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	25 мин 25 мин	26.02 28.02		Диск с музыкой, коврики, Короткие скакалки, мячи, гимнастическая сетка
<b>Март</b>					
41-42	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с подражательными движениями. 3. Танго «Кумпарсита» 4. Мячи. Элементы волейбола. 5. Обручи. 6. П/и «Пионербол» 7. Игровой самомассаж.	25 мин 25 мин	05.03 07.03		Диск с музыкой, коврики, стойки, кубики, мячи, обручи.
43-44	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с подражательными движениями. 3. Танго «Кумпарсита» 4. Обручи 5. Упражнения на гимнастической сетке. 6. Игры с обручем. 7. Игровой стретчинг.	25 мин 25 мин	12.03 14.03		Диск с музыкой, коврики, препятствия, обручи, гимнастическая сетка
45-46	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с подражательными движениями. 3. Упражнения на гибкость 4. Короткие скакалки 5. Акробатические упражнения. 6. Эстафеты на развитие ловкости. 7. Игровой самомассаж	25 мин 25 мин	19.03 21.03		Диск с музыкой, коврики, скакалки, гимнастические маты.

47-48	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Упражнения на гибкость 4.Акробатические упражнения 5. Школа мяча. 6. П/и «Волейболный мяч». 7. Игровой стретчинг.	25 мин 25 мин	26.03 28.03		Диск с музыкой, коврики, мячи, маты.
<b>Апрель</b>					
49-50	«Сказочные эстафеты» Развлечение, посвященное празднику «День смеха»  Спортивный досуг «Эстафетная палка» Стр 239 ч.3 Старт	25 мин 25 мин	02.04 04.04		Диск с музыкой, коврики, обручи, мячи, маты Эстафетные палочки, гимнаст.палки, пластмассовые городки, биты, палочки от флажков
51-52	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Упражнения на гибкость 4. Школа мяча. 5. Упражнения на сетке. 6. Сказочные эстафеты. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	25 мин 25 мин	09.04 11.04		Диск с музыкой, коврики, мячи, сетка
53-54	1.Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с препятствиями. 3. Упражнения на гибкость 4. Обручи. 5. Упражнения на развитие силы мышц рук. 6. П/и «Третий лишний» 7. Игровой стретчинг	25 мин 25 мин	16.04 18.04		Диск с музыкой, коврики, обручи, степы
55-56	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с подражательными движениями. 3. Акробатика. 4. Фитболгимнастика 5. Длинная скакалка. 6. Эстафеты со скакалкой. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на	25 мин 25 мин	23.04 25.04		Диск с музыкой, коврики, фитболы, скакалки.

	укрепление осанки.				
<b>Май</b>					
57	Сюжетное занятие «Путешествие в страну грации и движения»	25 мин	07.05		Диск с музыкой, коврики, ленточки по кол-ву детей.
58-59	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с подражательными движениями. 3. Степ-аэробика. 4. Длинная скакалка. 5. Элементы футбола и баскетбола. 6. Пионербол. 7. Игровой самомассаж.	25 мин 25 мин	14.05 16.05		Диск с музыкой, коврики, степы, фитболы, скакалка
60-61	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба, бег, прыжки, с подражательными движениями. 3. Упражнения в парах. 4. Элементы футбола и баскетбола. 5. Танцевальный номер на фитболах. 6. Футбол. 7. М/и «Сидячий футбол».	25 мин 25 мин	21.05 23.05		Диск с музыкой, коврики, фитболы, мяч
62-63	1. Строевые упражнения 2. Ходьба, бег, прыжки, с подражательными движениями. 3. Упражнения на гибкость. 4. Школа мяча. 5. Короткие и длинная скакалка. 6. Эстафеты с мячом и скакалкой. 7. Игровой стретчинг.	25 мин 25 мин	28.05 30.05		Диск с музыкой, коврики, скакалки, мяч, длинная скакалка
64	Показательные выступления гимнастов	25 мин	31.05		Диск с музыкой, коврики, мячи, обручи,

					скачки.
	ИТОГО	64			