**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во часов в год** | **Место проведения** | **Режим занятий** |
| 01 сентября | 31 мая | 32 | 64 | МДОУ «Детский сад «Рябинка» | 2 раза в неделю по 1 академическому часу |
| 01 сентября | 31 мая | 32 | 64 |

**Учебно-тематический план и содержание первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **П №** | **Программное содержание** | **Учебные часы** | | |
| **практика** | **теория** | **всего** |
| 1 | Контрольное занятие. Определение уровня подготовленности детей.  Инструктаж по технике безопасности | 1,5 | 0,5 | 2 |
| 2 | Ходьба по «дорожкам здоровья», имитационные упражнения в чередовании с бегом.  Комплекс гимнастики для стоп «По таинственной дороге»  Комплекс ОРУ с роллером  Игровое упражнение «Бычки» с набивным мячом (в виде эстафеты)  П/и «Мартышки и удав» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 3 | Ходьба по «дорожкам здоровья», перестроение в колонну по три  Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: комплекс ОРУ с обручем  Фитбол – гимнастика: «Зарядка для Смешариков» (обучение правильной посадке на неподвижном мяче и поддержанию равновесия)  Игровое упражнение «Прыгающий колобок»  П/и с фитболами «Быстро шагай» | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 4 | Различные виды ходьбы и бега, боковой галоп.  Упражнение «Танец мух» (разминка)  Знакомство с тренажерами и беседа по технике безопасности во время их использования. | 1,8 | 0,2 | 2 |
| **5** | Силовая гимнастика с гантелями.  Школа мяча: прокатывание мяча по скамейке чередовать с ползанием по ней, подтягиваясь руками.  Прыжок с места через препятствие с мячом в руках.  П/и «Догони мяч»  Игровой стретчинг: «Змейка», «Звезда», «Слоник» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 6 | Ходьба по «дорожкам здоровья», бордюру. Бег с остановкой и поворотом.  Комплекс ОРУ с лентой  Фитбол – гимнастика: динамические упражнения («Снеговик», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем»)  П/и «Тишина» | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 7 | Ритмическая гимнастика «Часики»  Упражнения на тренажерах (чередуя с дыхательными упражнениями)  Игра малой интенсивности «Петрушка» с использованием игрового стретчинга | 1.8 | 0,2 | 2 |
| 8 | Различные виды ходьбы и бега  Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу  Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: комплекс ОРУ с гимнастической палкой  Полоса препятствий (развитие координации и равновесия)  П/и «Вдвоем в обруче»  Игровой стретчинг: «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок» | 1,6 | 0,4 | 2 |
| 9 | Ходьба по «дорожкам здоровья», бордюру.  Разминка «Минуэт осенних листьев» (выполняется на носках)  Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: комплекс с мешочком (разучивание)  Школа скакалки  Игра с массажным мячом «Жонглеры» | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 10 | Ходьба и бег с изменением направления, перестроение в колонну по три в шахматном порядке.  Комплекс фитбол – аэробики «Антошка», динамические упражнения («Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка»)  П/и «Озеро, ручей, море, дождь» (с фитболами) | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 11 | Различные виды ходьбы, беговые упражнения  Сказочная партерная гимнастика «Баба – Яга»  Упражнения на тренажерах (дыхательное упражнение «Красный шарик» при переходе)  П/и «Хвостики» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 12 | Ходьба, бег, имитационные упражнения в движении по сюжету.  ОРУ без предметов  Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: комплекс упражнений с мячом (разучивание)  Прохождение полосы препятствий (развитие координации и равновесия)  П/и «Рыбалка» | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 13 | Ходьба, беговые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» в чередовании.  Комплекс ритмической гимнастики «Ква–ква–ква!»  Школа мяча: прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой, перебрасывание, стоя на коленях, мяча над веревкой.  П/и «Модная лягушка»  Игровой стретчинг: «Деревце», «Вафелька», «Елка». | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 14 | Различные виды ходьбы и бега, перестроение звеньями.  Комплекс ОРУ с массажными мячами  Прохождение полосы препятствий  Сказочная партерная гимнастика «Два медведя»  П/и «Невод» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 15 | Ходьба по «массажным дорожкам», бег с выполнением заданий  Комплекс фитбол – аэробики «В траве сидел кузнечик», динамические упражнения «Звездочка», «Умеем падать», «Гусеница»  П/и «Быстрые лягушки» с фитболами  Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы», ходьба по бордюру с фитболом на голове. | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 16 | Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: постановка «Ребята, давайте жить дружно!» (итоговая постановка) | 2 | 0 | 2 |
| **17** | Ходьба, бег. Упражнение «Медуза», «Солдатик»  ОРУ с обручем в парах  Упражнение в паре «Два веселых козлика» (укрепление мышц брюшного пресса)  Прохождение полосы препятствий  Игровой стретчинг: «Павлин», «Журавль», «Черепашка» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 18 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия  Упражнения на тренажерах (в чередовании с дыхательными упражнениями)  П/и «Цапля и лягушки» (профилактика плоскостопия) | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 19 | Различные виды ходьбы и бега  ОРУ с обручем  Фитбол – гимнастика: комплекс ОРУ «Там – там!»  Динамические упражнения «Попрыгунчики», «Паучок»  П/и «Необычный паровоз» | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 20 | Комплекс ОРУ с массажным кольцом  Упражнение «Жуки»  Упражнения на гимнастическом коврике из исходного положения лежа на животе:«Рыбка», «Змея»  Прохождение полосы препятствий  П/и «Классики» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 21 | Различные виды ходьбы и бега  ОРУ ритмическая гимнастика «Светлячок»  Упражнения на тренажерах  П/и «Ручеек» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 22 | П/и «Шел король по лесу»  Сказочная партерная гимнастика «Принцесса»  Школа скакалки  П/и «У кого меньше мячей» | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 23 | Фитбол – аэробика «Два веселых гуся», динамические упражнения «Корзинка», «Прокати мяч», «Муравей».  П/и «Птички в клетке»  Игровой стретчинг «Елка», «Паучок», «Сорванный цветок» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 24 | Ходьба спиной вперед  П/и «Сороконожка»  ОРУ комплекс упражнений с резиновыми эспандерами  Упражнение на равновесие (с использованием скамейки и шнура)  П/и «Найди свое место» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 25 | Упражнение «Разотру ладошки» (укрепление голеностопных суставов)  Фитбол – гимнастика: динамические упражнения «Ножницы», «Улиточка», «Лягушка».  П/и «Фитбол – волейбол» | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 26 | Различные виды ходьбы, беговые упражнения  Упражнения на гимнастическом коврике из исходного положения, лежа на животе: «Лягушка»; «Корзиночка»; «Лодочка»  Упражнения на тренажерах  Дыхательная гимнастика «Поехали» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 27 | Ходьба и бег, упражнения: «Большие лягушка», «Бычки», «Веселые ножки», перестроение в колонну по четыре.  ОРУ с мешочком  Школа мяча: ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через препятствие.  П/и «Бабка – Ежка» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 28 | Ходьба по «дорожкам здоровья», упражнения на массажных ковриках  Упражнение «Муха» (укрепление голеностопного сустава)  Прохождение полосы препятствий (координационная лестница, бордюр)  П/и «Грибы, ягоды, цветы»  Игровой стретчинг «Ракета», «Собачка», «Цапля» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 29 | Игровое задание «Выполни правильно»  Упражнение «Самолет» (укрепление мышц брюшного пресса)  Школа мяча: игровое упражнение «Окошко» (подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные в кольцо руки); подбрасывание мяча вверх и ловля его, стоя на скамейке. | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 30 | ОРУ с фитболом  Фитбол – гимнастика: динамические упражнения, «Кроль», «Обезьянки», «Колечко» (с использованием шведской стенки)  П/и «Хитрая лиса» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 31 | Контрольное занятие. Определение уровня подготовленности детей. | 1,5 | 0,5 | 2 |
| 32 | Показательные занятия | 2 | 0 | 2 |
| итого | 56.3 | 7,7 | 64 |

**Учебно-тематический план и содержание второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **П №** | **Программное содержание** | **Учебные часы** | | |
| **практика** | **теория** | **всего** |
| 1 | Контрольное занятие. Определение уровня подготовленности детей.  Инструктаж по технике безопасности в т.ч.  по использованию координационной лестницы. | 1.5 | 0.5 | 2 |
| 2 | Динамические упражнения «Крокодил», «Гусеница», «Колобок»  Ритмическая гимнастика «Часики»  Круговая тренировка на тренажерах  П/и «Пустое место»  Игровой стретчинг «Качели», «Бабочка», «Колобок» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 3 | Комплекс упражнений на фитболах для укрепления мышц плечевого пояса и рук. Динамические упражнения «Мостик», «Экскаватор». Повторение пройденного материала.  П/и «Охотники и утки»  Дыхательная гимнастика «Еж» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 4 | Различные виды ходьбы, динамические упражнения «Раки», «Раки пятятся», «Тачки»  Школа мяча: отбивать мяч в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу.  П/и «Мышеловка» (с обручами) | 1.7 | 0.3 | 2 |
| **5** | Ходьба, бег, упражнения «Гномики», «Гусеница»  ОРУ с гантелями в положении лежа  Вращение обруча различными способами, прыжки через обруч  Упражнение «Барсук»  П/и «Тень» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 6 | ОРУ С платками  Круговая тренировка на тренажерах (чередуя с дыхательными упражнениями и пальчиковой гимнастикой)  Сказочная партерная гимнастика «Жук ползет» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 7 | Фитбол – гимнастика: ритмическая гимнастика «Три веселых зайчика» (обучение)  Комплекс упражнений на фитболах для укрепления мышц брюшного пресса. Динамические упражнения «Циркачи», «Плывет кораблик», разучивание композиции «Ковер – самолет»  П/и «Солнце и луна» | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 8 | Музыкальная игра с ускорением темпа  ОРУ с гантелями  Прохождение полосы препятствий  П/и «Дружные пингвины» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| **9** | Ходьба по «дорожкам здоровья», перестроение в колонну по три  Комплекс ОРУ с мешочком  Школа мяча: подбрасывание мяча вверх, руками сделать «моталочку»; отбивание мяча поочередно.  Игровое упражнение «Метание мешочков» из разных исходных положений | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 10 | Ходьба, бег с выполнением заданий  Ритмическая гимнастика «Капитошка»  Круговая тренировка на тренажерах (с использованием упражнений с фитболом на шведской стенке)  Упражнение «Блоха» (укрепление голеностопного сустава)  П/и «Мяч соседу» (средней интенсивности) | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 11 | Передвижение на фитболах по кругу и перестроение в три колонны прыжками.  Фитбол – гимнастика: ритмическая гимнастика «Три веселых зайчика» (закрепление)  Комплекс упражнений на фитболах для укрепления мышц тазового дна. Динамические упражнения «Бочонок с медом», «Пенечек», «Стульчик» | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 12 | Ходьба, подскоки, галоп правым и левым боком.  Динамические упражнения в чередовании «Муравьишки» и «Муравьишки идут назад»  П/и «Шагаем по дорожке» (с координационной лестницей) | 1.8 | 0.2 | 2 |
| **13** | Музыкальная игра с ускорением темпа  Комплекс ритмической гимнастики с гантелями «Грибы»  Прохождение полосы препятствий  Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика знакомство с сюжетом сказки и определение характерных движений героев. | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 14 | Ходьба, беговые упражнения, перестроение парами  ОРУ в парах с набивным мячом  Сказочная партерная гимнастика «Южный кто-то там!»  Упражнения на тренажерах (круговая тренировка)  Игровой стретчинг «Пушка», «Качели», «Тигр», «Паучок» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 15 | Силовая гимнастика с гантелями  Вращение обруча различными способами, перебрасывание с одной руки на другую  Упражнения на координационной лестнице  Игра – эстафета «Кто быстрее» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 16 | Перестроение прыжками на фитболах  Комплекс упражнений на фитболах для укрепления мышц спины. Динамические упражнения «Брасс», «Летучая мышь», «Перекаты»  П/и «Лошадки с хвостиками» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| **17** | Различные вида ходьбы и бега с выполнением заданий  Школа мяча: ходьба по скамейке с ударами мяча об пол справа и слева; с остановкой посередине скамейки и подбрасыванием мяча вверх.  П/и «Снежная перестрелка»  Самомассаж шишками | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 18 | Ходьба по «дорожкам здоровья», упражнения для профилактики плоскостопия на массажных ковриках.  Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: обучение основным движениям комплекса  Музыкальная игра с ускорением «Мы пойдем сначала вправо» | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 19 | Комплекс упражнений на фитболах для укрепления мышц свода стопы. Динамические упражнения «Подъемный кран», «Рыбка», «Носорог»  П/и соревновательной направленности «Гусеница»  Игровой стретчинг « Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 20 | Боковой галоп с остановкой на сигнал.  Динамические упражнения «Мячики», «Неваляшка», «Поезд»  Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: обучение последовательности выполнения упражнений в комплексе.  Эстафета «Прыжки в мешках»  Ходьба по бордюру с разным положением рук | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 21 | Музыкальная игра  ОРУ на гимнастической скамейке  Упражнения на координационной лестнице  П/и «Регулировщик» (с использованием координационной лестницы)  Игровой стретчинг « Звезда», «Замок», «Жучок» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 22 | ОРУ с мячами малого диаметра  Круговая тренировка с использованием тренажеров  Дыхательная гимнастика «Накачиваем шины»  Релаксационное упражнение «Тепло-холодно» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 23 | Комплекс упражнений на фитболах для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов  Фитбол – аэробика «Хула-хуп»  П/и соревновательной направленности» Передача мяча в колоннах»  Упражнения на расслабление «Звезда», «Качелька» | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 24 | Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: партерная гимнастика «Тихо в дремучем лесу»  Прохождение полосы препятствий  П/и «Разноцветная лапша» (профилактика плоскостопия) | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 25 | Ходьба по бордюру и «дорожкам здоровья»  ОРУ со скакалкой  Упражнения на тренажерах  Партерная гимнастика: упражнение «Бабочка» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 26 | Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: последовательно выполнить несколько композиций  П/и «Путаница» (малой интенсивности) | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 27 | Ходьба, бег, перестроение в колонну по три  Комплекс упражнений на фитболах в парах. Динамические упражнения «Домик», «Ящерица», «Шлагбаум», «Стойка на лопатках»  П/и соревновательной направленности «Всадники»  Комплекс пальчиковой гимнастики «Солдаты короля» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 28 | Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: последовательно выполнить все композиции без эстафет  Дыхательное упражнение «Надуем шарик» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 29 | Музыкальная игра «Чудо – юдо»  ОРУ с лентами  Прохождение полосы препятствий  Упражнение «Старичок – паучок» | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 30 | Комплекс упражнений на фитболах с использованием гантелей. Динамические упражнения «Тоннель», «Отжимания», «Хвост кита», «Воздушные гимнасты», «Удержись».  Игра – эстафета «Кенгуру» | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 31 | Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: постановка «Бременские музыканты» (итоговая постановка) | 2 | 0 | 2 |
| 32 | Показательные занятия | 2 | 0 | 2 |
| Итого | 56.6 | 7.4 | 64 |