**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 роллеромИгровое 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 триСюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: комплекс ОРУ с обручемФитбол – 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 лентойФитбол – 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 бегаИгровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналуСюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: комплекс ОРУ с гимнастической палкойПолоса 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 скакалкиИгра 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 упражненияСказочная 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 предметовСюжетно – 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 мячамиПрохождение полосы препятствийСказочная партерная гимнастика «Два медведя»П/и «Невод» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 15 | Ходьба по «массажным дорожкам», бег с выполнением заданийКомплекс фитбол – аэробики «В траве сидел кузнечик», динамические упражнения «Звездочка», «Умеем падать», «Гусеница»П/и «Быстрые лягушки» с фитболамиПальчиковая 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 парахУпражнение в паре «Два веселых козлика» (укрепление мышц брюшного пресса)Прохождение полосы препятствийИгровой стретчинг: «Павлин», «Журавль», «Черепашка» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 18 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопияУпражнения на тренажерах (в чередовании с дыхательными упражнениями)П/и «Цапля и лягушки» (профилактика плоскостопия) | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 19 | Различные виды ходьбы и бегаОРУ с обручемФитбол – гимнастика: комплекс ОРУ «Там – там!»Динамические упражнения «Попрыгунчики», «Паучок»П/и «Необычный паровоз» | 1,7 | 0,3 | 2 |
| 20 | Комплекс ОРУ с массажным кольцомУпражнение «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 бегаОРУ ритмическая гимнастика «Светлячок»Упражнения на тренажерахП/и «Ручеек» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 22 | П/и «Шел король по лесу»Сказочная партерная гимнастика «Принцесса»Школа скакалкиП/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 впередП/и «Сороконожка»ОРУ комплекс упражнений с резиновыми эспандерамиУпражнение 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 упражненияУпражнения на гимнастическом коврике из исходного положения, лежа на животе: «Лягушка»; «Корзиночка»; «Лодочка»Упражнения на тренажерахДыхательная гимнастика «Поехали» | 1,8 | 0,2 | 2 |
| 27 | Ходьба и бег, упражнения: «Большие лягушка», «Бычки», «Веселые ножки», перестроение в колонну по четыре.ОРУ с мешочкомШкола 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 коврикахУпражнение «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 фитболомФитбол – 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 тренажерахП/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 лежаВращение обруча различными способами, прыжки через обручУпражнение «Барсук» П/и «Тень» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 6 | ОРУ С платкамиКруговая 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 темпаОРУ с гантелямиПрохождение полосы препятствийП/и «Дружные пингвины» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| **9** | Ходьба по «дорожкам здоровья», перестроение в колонну по триКомплекс ОРУ с мешочкомШкола 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 заданийРитмическая 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 темпаКомплекс ритмической гимнастики с гантелями «Грибы»Прохождение полосы препятствийСюжетно – ролевая ритмическая гимнастика знакомство с сюжетом сказки и определение характерных движений героев. | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 14 | Ходьба, беговые упражнения, перестроение парамиОРУ в парах с набивным мячомСказочная 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 гантелямиВращение обруча различными способами, перебрасывание с одной руки на другуюУпражнения на координационной лестницеИгра – эстафета «Кто быстрее» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 16 | Перестроение прыжками на фитболахКомплекс 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 заданийШкола 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 комплексаМузыкальная 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 играОРУ на гимнастической скамейкеУпражнения на координационной лестницеП/и «Регулировщик» (с использованием координационной лестницы)Игровой стретчинг « Звезда», «Замок», «Жучок» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 22 | ОРУ с мячами малого диаметраКруговая тренировка с использованием тренажеровДыхательная гимнастика «Накачиваем шины»Релаксационное упражнение «Тепло-холодно» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 23 | Комплекс упражнений на фитболах для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставовФитбол – 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 препятствийП/и «Разноцветная лапша» (профилактика плоскостопия) | 1.7 | 0.3 | 2 |
| 25 | Ходьба по бордюру и «дорожкам здоровья»ОРУ со скакалкойУпражнения на тренажерахПартерная гимнастика: упражнение «Бабочка» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 26 | Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика: последовательно выполнить несколько композицийП/и «Путаница» (малой интенсивности) | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 27 | Ходьба, бег, перестроение в колонну по триКомплекс 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 эстафетДыхательное упражнение «Надуем шарик» | 1.8 | 0.2 | 2 |
| 29 | Музыкальная игра «Чудо – юдо»ОРУ с лентамиПрохождение полосы препятствийУпражнение «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 |