

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1	Сентябрь		групповая	<u>Вводное занятие:</u> Внешний вид воспитанников. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале во время занятий. Игра «Давайте познакомимся»	1	
2			групповая	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	1	
3			групповая	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	1	
4			групповая	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	1	Развлечение «Соберем урожай»
5	Октябрь		групповая	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	1	
6			групповая	<u>Упражнения и игры</u> «Бег сороконожек», «Невод», «Не замочи ноги», «На прогулку», «Поймай палку», «Линейная эстафета с бегом».	1	
7			групповая	<u>Упражнения и игры с мячом</u> «Чемпионы большого мяча», «Соревнования в зоопарке», «Коньки - горбунки», «Мяч в кольцо».	1	
8			групповая	<u>Комплекс упражнений «круговая тренировка» для развития быстроты</u> Игры: «Команда быстроногих», «Соревнования тачек»,	1	Эстафета «Поезд»
9	Ноябрь		групповая	<u>Упражнения с элементами соревнований</u> <u>Игровые упражнения с прыжками</u> прыжок вверх на двух ногах с поворотом кругом; прыжок вверх из глубокого приседа; прыжки с продвижением вперед (рас. 5-6м); прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек; - прыжки на предмет; прыжок в длину с места.	1	

10			групповая	<u>Прыжки с короткой скакалкой</u> - на двух ногах ; с ноги на ногу; спиной вперед. - прыжки через короткую скакалку в беге; - прыгать, вращая её назад; - прыгать через скакалку парами;	1	
11			групповая	<u>Игры – эстафеты</u> - передвижение прыжками, как лягушки (зайцы); - прыжки с зажатым между коленями мячом; - прыжки «классики»; - прыжки на одной ноге через предметы с продвижением вперед.	1	
12			групповая	<u>Упражнения и игры</u> «Прыгни – повернись», «Не наступи», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Загони льдинку».	1	<u>Игры – эстафеты</u>
13	Декабрь		групповая	<u>Упражнения по развития прыгучести</u> <u>Прыжки</u> - в обручи с двух на две ноги - по прямой через предметы; - в длину с места; - с высоты с поворотом на 180%; - прыжок на предмет. Игры: «Прыгни–присядь», «Пингвины с мячом», «Не наступи», «Загони льдинку», «Будь ловким»	1	
14			групповая	- Эстафеты с преодолением препятствий - эстафета «Шуточная Олимпиада» - эстафета «Зоологические забеги»	1	
15			групповая	- Запрыгивание на возвышение. Прыжки через скамейку справа и слева. Прыжки «лягушка», прыжки с колен, прыжки «зайцы», «Кто сделает меньше прыжков», «Удочка». Прыжки через скакалки.	1	
16			групповая	Выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. Игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Волк во рву» «Поскакать на метле», «Бег прыжками через скакалку»,	1	«Прыжковая эстафета».
17	Январь		групповая	<u>«В гостях у зимы»</u> - Разминка в ходьбе - Упражнение «Бег по кругу» - Ритмический танец «Зимушка-зима» - Дыхательное упражнение «Снежинка» - Упражнение для ног «Собери	1	

				снежинки» - П/и «Быстро возьми»		
18			групповая	«Снежинки» - Разминка «Летят снежинки» - Комплекс корригирующих упражнений - П/и «Быстро возьми» - Игра м/п «Карусель» - Релаксация «Летят снежинки»	1	
19			групповая	«Ловкие ножки» - П/и «Найди себе место» - ОРУ с гимнастической палкой - «Круговая тренировка» - Дыхательное упражнение «Вьюга» - П/и «Не оставайся на полу»	1	
20			групповая	«Поможем Лунтику» - Упражнение встань правильно - Комплекс упражнений на дыхание - ОРУ с гимнастической палкой - Упражнение для ног «Разорви - бумажный лист» - Упражнение «Лодочка» - П/и «Быстро возьми»	1	Развлечение «Поможем Лунтику»
21	Февраль		групповая	Упражнения по развитию силы Упражнения без предметов Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Игры: «Петушиная атака», «Бросай дальше», «Мяч за стеной», «Бросай дальше», «Перехват мяча»	1	
22			групповая	Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса.	1	
23			групповая	«Прогулка по зимнему лесу» - Упражнение «Бег по кругу» - ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки - Дыхательное упражнение «Снежинка» - Упражнение в висе - Игра «Не урони»	1	
24			групповая	Упражнения на гимнастической скамье; лазание по гимнастической стенке; прыжки на двух ногах на возвышение.	1	«Эстафета»
25	Март		групповая	Упражнения и игры с большим и малым мячом: «Мяч сквозь обруч», «Брось – догони», «Быстрый мячик», «Перекачивание туловища с мячом в руках». Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места.	1	

26			групповая	Упражнения с мячом: «Пройди с мячом», «Попади в цель», «Точный удар», «Не упусти мяч», «Сбей обруч»	1	
27			групповая	<u>«Ловкие ножки»</u> - П/и «Найди себе место» - ОРУ с гимнастической палкой - «Круговая тренировка» - Дыхательное упражнение «Вьюга» - П/и «Не оставайся на полу»	1	
28			групповая	<u>Упражнения по развитию ловкости</u> - Упражнения с палкой - Упражнения с кольцом: «Попади вмишень», «Подбрось и поймай», «Набрось кольцо», «Рыбаки и рыбки»,	1	«Эстафета»
29	Апрель		групповая	<u>«Путешествие на остров Здоровья»</u> - Разминка «Весёлые шаги» - ОРУ с мячом - Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» - Игровые задания с мячами - П/И «Быстрый и ловкий» - Дыхательное упражнение «Воздушный шар» - Самомассаж массажными мячами	1	
30			групповая	<u>«В цирке»</u> - Разминка «Весёлые шаги» - ОРУ с мячом - Дыхательное упражнение «Силачи» - Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка» - Игра «Тараканчики» - Упражнение «Дрессированные белки»	1	
31			групповая	<u>«Путешествие в страну Смешариков»</u> - Упражнения в ходьбе и беге - Комплекс гимнастики «Весёлые Смешарики» - Игра – массаж «Ноженьки» - Упражнение «Лови, бросай, катай» - П/и «Играй, мяч не теряй!» - Релаксация «Устали»	1	
32			групповая	<u>«Юные спортсмены»</u> ОРУ с мячом - Эстафета «Кто быстрее» - Релаксация «Покачаемся на волнах»	1	Эстафета «Кто быстрее»
33	Май		групповая	<u>«Вырос в поле урожай»</u> - Упражнения в ходьбе и беге - ОРУ сидя на стульчике - Упражнение «Лазание по -	1	

				<p>гимнастической лестнице»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самомассаж стоп</li> <li>- П/и «Зайцы в огороде»</li> <li>- Релаксация «Ветер»</li> </ul>		
34			групповая	<p><u>«У царя обезьян»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп</li> <li>- ОРУ с большими и малыми мячами</li> <li>- Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево»</li> <li>- Массаж стоп</li> <li>- П/и «Быстро возьми»</li> <li>- Релаксация «Устали»</li> </ul>	1	
35			групповая	<p><u>«Собираемся в поход»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки</li> <li>- ОРУ</li> <li>- Дыхательное упражнение «Дровосек»</li> <li>- Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине</li> <li>- П/и «Пройди – не ошибись»</li> </ul> <p>Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»</p>	1	
36			групповая	<p><u>«Мы - индейцы»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разминка «У костра»</li> <li>- ОРУ с гимнастической палкой</li> <li>- Упражнения для ног «Перебери ягоду»</li> <li>- Самомассаж стоп</li> <li>- Упражнение «Портрет»</li> <li>- П/и «Обезьянки»</li> <li>- Релаксация «Доброта»</li> </ul>	1	Мониторинг, тесты

