**Тематическое планирование занятий по физической культуре**

**для граждан пожилого возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| Январь | Упражнения в ходьбе; Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической палкой из положений сидя и стоя для мышц плечевого пояса и спины;Комплекс упражнений со стулом для нижних конечностей и суставов;Синхрогимнастика. | 3ч. | Стул, гимнастическая палка - для каждого занимающегося; Музыкальный центр,диски. |
|  | Упражнения в ходьбе;Комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны; Полный комплекс упражнений на гимнастическом коврике из положений сидя, лежа на животе, боку и спине;Упражнения для профилактики б-ни Альцгеймера. | 4ч. | Стул, гимнастический коврик - для каждого занимающегося, музыкальный центр, диск. |
| Февраль | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической резинкой из положений стоя и сидя на стуле для укрепления мышц спины; Музыкальная спортивно-танцевальная разминка;Дыхательная гимнастика. | 4ч | Стул, гимнастическая резинка - для каждого занимающегося, ноутбук.  |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Полный комплекс упражнений с фитбольным мячом на все группы мышц из положений стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и лежа на спине (на гимнастическом коврике) с мячом;Синхрогимнастика.  | 4ч | Стул, фитбольный мяч –для каждого занимающегося; музыкальный центр, диск, ноутбук. |
| Март | Упражнение в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической палкой из положений сидя и стоя для мышц плечевого пояса и спины;Комплекс упражнений со стулом для нижних конечностей и суставов;Упражнения для профилактики б-ни Альцгеймера. | 4ч. |  Стул, гимнастическая палка – для каждого занимающегося, ноутбук.  |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Полный комплекс упражнений на гимнастическом коврике из положений сидя, лежа на животе, боку и спине;Упражнения на брюшное дыхание и расслабление мышц с использованием скороговорок. | 4ч | Стул, гимнастический коврик - для каждого занимающегося;  ноутбук; |
| Апрель | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической резинкой из положений стоя и сидя на стуле для укрепления мышц спины; Подвижная игра;Дыхательная гимнастика. | 4ч. | Стул и гимнастическая резинка - для каждого занимающегося, мяч, музыкальный центр, диск. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Полный комплекс упражнений с фитбольным мячом на все группы мышц из положений стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и лежа на спине (на гимнастическом коврике) с мячом; Синхрогимнастика. | 4ч. | Стул, гимнастический коврик, фитбольный мяч - для каждого занимающегося; музыкальный центр, диск. |
| Май | Упражнения в ходьбеПолный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической палкой из положений сидя и стоя для мышц плечевого пояса и спины;Комплекс упражнений со стулом для нижних конечностей и суставов;Упражнения для профилактики б-ни Альцгеймера. | 4ч | Стул, гимнастическая палка - для каждого занимающегося, ноутбук. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Полный комплекс упражнений на гимнастическом коврике из положений сидя, лежа на животе, боку и спине;Упражнения на брюшное дыхание и расслабление мышц с использованием скороговорок. | 4ч | Стул, гимнастический коврик – для каждого занимающегося, ноутбук. |
| Июнь | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической резинкой из положений стоя и сидя на стуле для укрепления мышц спины; Музыкальная спортивно-танцевальная разминка;Дыхательная гимнастика. | 4ч. | Стул, гимнастическая резинка - для каждого занимающегося, мяч, музыкальный центр, диск. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Полный комплекс упражнений с фитбольным мячом на все группы мышц из положений стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и лежа на спине (на гимнастическом коврике) с мячом; Синхрогимнастика. | 4ч | Стул, гимнастический коврик, фитбольный мяч - для каждого занимающегося;ноутбук. |
| Июль | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической палкой из положений сидя и стоя для мышц плечевого пояса и спины;Комплекс упражнений со стулом для нижних конечностей и суставов;Упражнения для профилактики б-ни Альцгеймера. | 4ч | Стул, гимнастическая палка – для каждого занимающегося, ноутбук. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Полный комплекс упражнений на гимнастическом коврике из положений сидя, лежа на животе, боку и спине;Упражнения на брюшное дыхание и расслабление мышц с использованием скороговорок. | 4ч. | Стул, гимнастический коврик – для каждого занимающегося, музыкальный центр. |
| Август | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической резинкой из положений стоя и сидя на стуле для укрепления мышц спины; Подвижная игра.Дыхательная гимнастика. | 4ч. | Стул, гимнастическая резинка – для каждого занимающегося, мяч, ноутбук. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны; Полный комплекс упражнений с фитбольным мячом на все группы мышц из положений стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и лежа на спине (на гимнастическом коврике) с мячом; Синхрогимнастика. | 4ч | Стул, гимнастический коврик, фитбольный мяч – для каждого занимающегося, ноутбук. |
| Сентябрь | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны; Комплекс упражнений с гимнастической палкой из положений сидя и стоя для мышц плечевого пояса и спины;Комплекс упражнений со стулом для нижних конечностей и суставов;Упражнения для профилактики б-ни Альцгеймера. | 4ч | Стул, гимнастическая палка – для каждого занимающегося, музыкальный центр, диск. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны; Полный комплекс упражнений на гимнастическом коврике из положений сидя, лежа на животе, боку и спине;Упражнения на брюшное дыхание и расслабление мышц с использованием скороговорок. | 4ч | Стул, гимнастический коврик – для каждого занимающегося, ноутбук. |
| Октябрь  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической резинкой из положений стоя и сидя на стуле для укрепления мышц спины; Музыкальная спортивно-танцевальная разминка;Дыхательная гимнастика. | 4ч | Стул, гимнастическая резинка – для каждого занимающегося, ноутбук. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи;Полный комплекс упражнений с фитбольным мячом на все группы мышц из положений стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и лежа на спине (на гимнастическом коврике) с мячом; Синхрогимнастика. | 4ч | Стул, гимнастический коврик, фитбольный мяч – для каждого занимающегося, музыкальный центр, диск. |
| Ноябрь | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической палкой из положений сидя и стоя для мышц плечевого пояса и спины;Комплекс упражнений со стулом для нижних конечностей и суставов;Упражнения для профилактики б-ни Альцгеймера. | 4ч | Стул – для каждого занимающегося, музыкальный центр, диск. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Полный комплекс упражнений на гимнастическом коврике из положений сидя, лежа на животе, боку и спине;Упражнения на брюшное дыхание и расслабление мышц с использованием скороговорок. | 4ч | Стул, гимнастический коврик – для каждого занимающегося, ноутбук. |
| Декабрь | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны;Комплекс упражнений с гимнастической резинкой из положений стоя и сидя на стуле для укрепления мышц спины;Подвижная игра;Дыхательная гимнастика. | 4ч | Стул, гимнастическая резинка – для каждого занимающегося, мяч ноутбук. |
|  | Упражнения в ходьбе;Полный комплекс гимнастики для шеи и воротниковой зоны; Полный комплекс упражнений с фитбольным мячом на все группы мышц из положений стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и лежа на спине (на гимнастическом коврике) с мячом; Синхрогимнастика. | 4ч | Стул, гимнастический коврик, фитбольный мяч – для каждого занимающегося, музыкальный центр, диск, ноутбук. |