

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение**

**«Детский сад «Медвежонок»**

<b>Принято</b> <b>На заседании педагогического</b> <b>совета № 1</b> <b>Протокол от 31.08.2023</b>	<b>Утверждаю</b> <b>Заведующий МБДОУ «Детский сад</b> <b>«Медвежонок» _____ Л.А.Ивлиева</b> <b>Приказ № 129 от 31.08.2023</b>
---	--



Подписан: Любовь  
Александровна Ивлиева  
DN: C=RU,  
OU=заведующий, O=""  
МБДОУ ""Детский сад ""  
Медвежонок""", CN=Любовь  
Александровна Ивлиева,  
E=ds111@city.tambov.gov.ru  
Основание: я подтверждаю  
этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2023-08-31 15:44:07

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Занятие гимнастикой»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Тамбов, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1	Пояснительная записка .....	3
1.2	Цель и задачи программы .....	3
1.3	Принципы и подходы к организации образовательного процесса.....	4
1.4	Возрастные и индивидуальные особенности дошкольного возраста .....	5
1.5	Целевые ориентиры освоения программы .....	5
1.6.	Система оценки результатов освоения Программы.....	6

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1	Содержание психолого-педагогической работы .....	9
2.2	Примерное годовое планирование .....	10
2.3	Календарное планирование для детей 4-5 лет .....	10
2.4	Календарное планирование для детей 5-7 лет .....	19
2.5	Формы, методы и средства реализации программы .....	28

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1	Организация образовательного процесса .....	31
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	31
3.3	Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.....	32

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по дополнительной развивающей услуге «Занятия гимнастикой» разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» для детей от 4 до 7 лет.

Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель:** Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

- Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

### 1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

#### Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике

**1.Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2.Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

**3.Преемственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4.Деятельный принцип.** Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

**5.Наглядность.** Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**6.Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**7.Рефлексия.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

**8.Конфиденциальность.** Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, игровых, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса.

## 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

Содержание Программы строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и зон их ближайшего развития.

Дети 4-5 лет	На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качеств.
Дети 5-6 лет	На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).
Дети 6-7 лет	На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

## 1.5. Целевые ориентиры освоения Программы

**Дети 4-5 лет должны:**

- ❖ Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- ❖ Выполнять упражнения на статическое равновесие.
- ❖ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- ❖ Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

### **Дети 5-6 лет должны:**

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- ❖ Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### **Дети 6-7 лет должны:**

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- ❖ Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ❖ Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- ❖ Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

## **1.6. Система оценки результатов освоения Программы**

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

**1.Бег 30метров с высокого старта.** Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

**2.Прыжок в длину с места.** Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

**3.Упражнение на гибкость.** Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

### **4.Шпагаты (левый, правый, поперечный)**

Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу

**1 балл**

То же, но руки в стороны	<b>0,8</b>
Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	<b>0,6-0,4</b>
Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	<b>0,3-0,2</b>
Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны	<b>(без сбавки)</b>

#### **5.Мост (из произвольного положения)**

Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	<b>1 балл</b>
Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	<b>0,8-0,6</b>
Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	<b>0,5</b>
Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	<b>0,2-0,1</b>
Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	<b>(без сбавки)</b>

#### **6.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.)**

Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	<b>1 балл</b>
То же, но нога параллельно полу	<b>0,5</b>
То же, нога на уровне груди	<b>0,3</b>
То же, нога на уровне плеча	<b>0,1</b>
То же, нога на уровне уха	<b>без сбавок</b>

### **Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике**

<b>Уровень развития</b>	<b>Баллы</b>	<b>Прыжки в длину (см)</b>	<b>Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)</b>	<b>Бег 30 м (сек.)</b>
<b>Сформирован</b>	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3
	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6
	9,4	128	11	6,7
<b>На стадии формирования</b>	9,3	124	10	6,8
	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1

<b>Не сформирован</b>	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3
	4,0	100	4	7,4
	3,5	96	3	7,5
	3,0	92	-	7,6
	2,5	88	2	7,7
	2,0	84	-	7,8
	1,0	81	1	7,9

Полученные в течение учебного года знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.



## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа по дополнительной развивающей услуге «Занятие гимнастикой» рассчитана на детей от 4 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 20 - 30 минут, в зависимости от возраста детей. Материал используется *один на все возрастные группы*, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие детей 4-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

#### *Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### *Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### *Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

## 2.2. Примерное годовое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Общая и специальная физическая подготовка	3
2.	Акробатика	32
3.	Хореографическая подготовка	18
4.	Упражнения на гимнастических снарядах	12
5.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	7
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>

Месяц	Кол-во занятий в месяц
Сентябрь	8
Октябрь	8
Ноябрь	8
Декабрь	8
Январь	6
Февраль	8
Март	8
Апрель	8
Май	8
<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>

## 2.3. Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет

№ п/п	Дата	Задачи, содержание занятий	Оборудование
<b>Сентябрь</b>			
1.		Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению	Мат, мячи, обручи

		кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	
2.		Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Мат, мячи, обручи
3.		Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
4.		Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
5.		Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать гибкость 4. Игра «Карусели»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
6.		Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать гибкость 4. Игра «Карусели»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
7.		Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	Лестница
8.		Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	Лестница
9.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка».	Маты, мячи

		2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	
10.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Маты, мячи
11.		Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	Удочка, маты
12.		Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	Удочка, маты
13.		Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	Маты, гимнастическая лестница
14.		Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	Маты, гимнастическая лестница
<b>Ноябрь</b>			
15.		Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Маты, мячи
16.		Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Маты, мячи
17.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение	Маты

		<p>«Мостик» из положения, лежа на животе.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</p> <p>4. Игра «Кто ловчее?».</p>	
18.		<p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</p> <p>4. Игра «Кто ловчее?».</p>	Маты
19.		<p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</p> <p>3. Разучить упражнение Складка».</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p>	Маты, платочки
20.		<p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</p> <p>3. Разучить упражнение Складка».</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p>	Маты, платочки
21.		<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</p> <p>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</p> <p>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян».</p>	Маты, гимнастическая стенка
22.		<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</p> <p>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</p> <p>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян».</p>	Маты, гимнастическая стенка
<b>Декабрь</b>			
23.		<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</p> <p>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p>	Маты
24.		<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</p> <p>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</p>	Маты

		4. Релаксация «Спящий котенок».	
25.		Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты
26.		Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты
27.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два-три кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Маты
28.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два-три кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Маты
29.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Маты, мячи
30.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Маты, мячи
<b>Январь</b>			
31.		Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты, лыжи

32.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты, синяя и красная шапки
33.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	Маты
34.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	Маты
35.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов (см. занятие №33). 3. Релаксация «Облака»	Маты
36.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
<b>Февраль</b>			
37.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты, синяя и красная шапки
38.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты, синяя и красная шапки
39.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами.	Маты

		3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	
40.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
41.		Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	Маты
42.		Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 4. Игра «Волк во рву».	Маты
43.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 4. Игра «Мышеловка»	Маты
44.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	Маты
<b>Март</b>			
45.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	Маты
46.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 4. Игра «Выручай!»	Маты
47.		Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений	Маты, гимнастические



		2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	стенки
48.		Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 4. Игра «Ловля обезьян»	Маты, гимнастические стенки
49.		Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	Маты, веревка
50.		Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	Маты, веревка
51.		Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 4. Игра «Пожарные на учении»	Маты, гимнастические стенки
52.		Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	Маты, гимнастические стенки
<b>Апрель</b>			
53.		Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	Маты
54.		Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	Маты

55.		Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля»	Маты
56.		Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля»	Маты
57.		Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Маты
58.		Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Маты
59.		Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
60.		Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
<b>Май</b>			
61.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	Маты
62.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько	Маты

		кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	
63.		Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	Маты
64.		Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	Маты
65.		Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Маты
66- 67.		Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Маты
68- 69.		Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	Маты
70- 72		Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	Маты

#### 2.4. Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

№ п/п	Дата	Задачи, содержание занятий	Оборудование
<b>Сентябрь</b>			
1.		Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;	Мат, мячи, обручи

		2.Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	
2.		Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2.Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Мат, мячи, обручи
3.		Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
4.		Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
5.-6		Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать гибкость 4. Игра «Карусели»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
7-8.		Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать гибкость 4. Игра «Карусели»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
<b>Октябрь</b>			
9.		Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	Лестница
10.		Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	Лестница
11.		Задачи:	Маты, мячи

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</li> <li>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</li> </ol>	
12.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</li> <li>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</li> </ol>	Маты, мячи
13.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Разучить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol>	Удочка, маты
14.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Разучить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol>	Удочка, маты
15.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении».</li> </ol>	Маты, гимнастическая лестница
16.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении».</li> </ol>	Маты, гимнастическая лестница
<b>Ноябрь</b>			
17.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить полушпагаты.</li> <li>2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</li> <li>4. Игра «Быстрый мячик».</li> </ol>	Маты, мячи
18.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить полушпагаты.</li> <li>2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</li> <li>4. Игра «Быстрый мячик».</li> </ol>	Маты, мячи
19.		<p>Задачи:</p>	Маты

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</li> <li>2. Повторить полушпагаты.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</li> <li>4. Игра «Кто ловчее?».</li> </ol>	
20.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</li> <li>2. Повторить полушпагаты.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</li> <li>4. Игра «Кто ловчее?».</li> </ol>	Маты
21.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</li> <li>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</li> <li>3. Разучить упражнение Складка».</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	Маты, платочки
22.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</li> <li>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</li> <li>3. Разучить упражнение Складка».</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	Маты, платочки
23.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</li> <li>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</li> <li>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</li> <li>4. Игра «Ловля обезьян».</li> </ol>	Маты, гимнастическая стенка
24.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</li> <li>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</li> <li>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</li> <li>4. Игра «Ловля обезьян».</li> </ol>	Маты, гимнастическая стенка
<b>Декабрь</b>			
25.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</li> <li>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</li> <li>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</li> <li>4. Релаксация «Спящий котенок».</li> </ol>	Маты
26.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</li> <li>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</li> </ol>	Маты

		3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок».	
27.		Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты
28.		Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты
29.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два-три кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Маты
30.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два-три кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Маты
31.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Маты, мячи
32.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Маты, мячи
<b>Январь</b>			
33.		Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты, лыжи

34.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты, синяя и красная шапки
35.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	Маты
36.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	Маты
37		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов (см. занятие №33). 3. Релаксация «Облака»	Маты
38.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
<b>Февраль</b>			
39.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты, синяя и красная шапки
40.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты, синяя и красная шапки
41		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами.	Маты



		3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	
42.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
43.		Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	Маты
44.		Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 4. Игра «Волк во рву».	Маты
45.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 4. Игра «Мышеловка»	Маты
46.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	Маты
<b>Март</b>			
47.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	Маты
48.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 4. Игра «Выручай!»	Маты
49.		Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений	Маты, гимнастические

		2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	стенки
50		Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 4. Игра «Ловля обезьян»	Маты, гимнастические стенки
51.		Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	Маты, веревка
52.		Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	Маты, веревка
53.		Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 4. Игра «Пожарные на учении»	Маты, гимнастические стенки
54.		Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	Маты, гимнастические стенки
<b>Апрель</b>			
55.		Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	Маты
56.		Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	Маты

57.		Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля»	Маты
58.		Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля»	Маты
59.		Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Маты
60.		Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Маты
61.		Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
62.		Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
<b>Май</b>			
63.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	Маты
64.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько	Маты

		кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	
65.		Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	Маты
66.		Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	Маты
67.		Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекастом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Маты
68.		Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекастом из упора присев в упор присев; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Маты
69-70.		Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	Маты
71-72.		Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	Маты

## 2.5. Формы, методы и средства реализации Программы

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

**Подготовительная часть** имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

**Основная часть** содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

**Заключительная часть**. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Для успешного решения задач используются следующие **методы и средства**:

**1. Организационные:**

- ❖ **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- ❖ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ❖ **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- ❖ **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

❖ **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

❖ **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- ❖ По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- ❖ по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- ❖ по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

**2. Мотивационные** (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Организация образовательного процесса

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям воспитанников разных групп и способствует их гармоничному развитию.

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для успешной реализации дополнительной развивающей услуги «Спортивная гимнастика» создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Используется спортивное оборудование: гимнастические маты, батут, фитбол мячи, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ - платформы.

Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», доска для измерения гибкости. Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• маленькие (теннисные и пластмассовые),</li> <li>• средние (резиновые),</li> <li>• большие,</li> <li>• для фитбола</li> </ul>	20 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания	3 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	3 шт.
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.

2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. -М.: Мозаика-синтез, 2012.

3. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.

4. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.



