

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Медвежонок»**

Принято На заседании педагогического совета № 1 Протокол от 30.08.2024	Утверждаю Заведующий МБДОУ «Детский сад «Медвежонок» _____ Л.А.Ивлиева Приказ № 133 от 30.08.2024
--	--



Подписан: Ивлиева Любовь
Александровна
DN: OU=Заведующий, O="МБДОУ ""Детский сад ""
Медвежонок""",
CN=Ивлиева Любовь
Александровна,
E=ds111@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю
этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2024-08-30 12:42:12

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

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Тамбов, 2024

№	Содержание	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	4
3	Планируемые результаты	7
4	Формы аттестации	8
5	Учебный план	8
6	Календарный учебный график	8
7	Календарно-тематическое планирование	9
8	Условия реализации программы	27
9	Учебно-методическая литература	28

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Занятие гимнастикой» для детей 4-7 лет разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 14.07. 2022);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
8. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Медвежонок»
9. Программа Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» для детей от 4 до 7 лет.

Актуальность дополнительной образовательной программы

Программа «Занятия гимнастикой» направлена 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.

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.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Сроки реализации программы

Образовательная деятельность рассчитана на 3 года.

Первый - для детей 4-5 лет, второй - для детей 5-6 лет, третий – для детей 6-7 лет.

1 год обучения: 72 часа в год, 2 раза в неделю

2 год обучения: 72 часа в год, 2 раза в неделю

3 год обучения: 72 часа в год, 2 раза в неделю

Форма организация деятельности: групповые учебно-тренировочные занятия, совместная деятельность педагога с детьми

Форма обучения: очная

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).

29

- ❖ **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.

3. Планируемые результаты

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

4. Формы аттестации

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

Используются следующие виды контроля:

- входной -(сентябрь)
- итоговый -(май)

Оценочные материалы (Приложение 1)

5. Учебный план

№ 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) праздниках)	7
ИТОГО		72

6. Календарный учебный график

Период	Количество недель, дней	Продолжительность
1 период: из них: праздничные дни	18 недель 122 календарных дня 1 день	с 01.09.2024 по 31.12.2024 04.11.2024
2 период: из них: праздничные дни	22 недели/ 151 календарный день 13 дней	с 01.01.2025 по 31.05.2025 с 01.01.2025 по 08.01.2025 24.02.2025 10.03.2025 1.05-2.05.2025 9.05.2025

7. Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет

№ п/п	Дата	Задачи, содержание занятий	Оборудование
Сентябрь			
1.		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 через обруч»	Мат, мячи, обручи
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;	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;	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;	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	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	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
7.		Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества.	Лестница
8.		Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества.	Лестница

9.		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
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
Ноябрь			
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 «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	Маты
18.		Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	Маты
19.		Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	Маты, платочки
20.		Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	Маты, платочки
21.		Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».	Маты, гимнастическая стенка
22.		Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев»	Маты, гимнастическая стенка
Декабрь			

23.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». 	Маты
24.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». 	Маты
25.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
Январь			
31.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов (см. занятие №33). 3. Релаксация «Облака» 	Маты
36.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 4. Игра «Пятнашки». 	Маты
Февраль			

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 упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
40.		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «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
Март			
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 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	Маты, гимнастические 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 полупагаты. 4. Игра «Пожарные на учении»	Маты, гимнастические стенки

52.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
Апрель			
53.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
Май			
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; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	Маты
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

Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

№ п/п	Дата	Задачи, содержание занятий	Оборудование
Сентябрь			
1.		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
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	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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» 	<p>Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели</p>
7-8.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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» 	<p>Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели</p>
Октябрь		
9.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего». 	<p>Лестница</p>
10.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего». 	<p>Лестница</p>
11.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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». 	<p>Маты, мячи</p>
12.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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». 	<p>Маты, мячи</p>
13.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» 	<p>Удочка, маты</p>
14.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» 	<p>Удочка, маты</p>

15.	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
16.	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
Ноябрь		
17.	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
18.	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
19.	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	Маты
20.	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	Маты
21.	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	Маты, платочки
22.	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	Маты, платочки

23.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян». 	Маты, гимнастическая стенка
24.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян». 	Маты, гимнастическая стенка
Декабрь		
25.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». 	Маты
26.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». 	Маты
27.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
Январь			
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 упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
Февраль			
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 упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
42		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «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
Март			
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 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	Маты, гимнастические 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
Апрель			
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
Май			
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 кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	Маты
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» перекатом 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» перекатом 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

8. Условия реализации Программы

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"> • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие, • для футбола 	20 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Кольцесброс	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.

Кадровые условия:

Занятия проводит педагог , имеющий соответствующее образование и курсы повышения квалификации по программе «Современные образовательные технологии в реализации дополнительного образования и воспитания обучающихся»

9. Учебно-методическая литература

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.

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

5.Мост (из произвольного положения)

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

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

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

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

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
Сформирован	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
	9,3	124	10	6,8
На стадии формирования	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1

	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3
Не сформирован	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