

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Родничок»

Принято решением педагогического совета
№ 1 от «01» сентября 2023 года

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»
Е.В.Жуленкова
Приказ №144 от «01» сентября 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-спортивной направленности

«ЗАНЯТИЕ ГИМНАСТИКОЙ»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст: 4-5 лет, 5-7 лет

Тамбов 2023

Оглавление

| | |
|---|----|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ..... | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи Программы | 3 |
| 1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса | 3 |
| 1.4. Возрастные особенности детей 4-7 лет | 4 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения программы | 4 |
| 1.6. Система оценки результатов освоения Программы..... | 5 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 7 |
| 2.1. Календарный учебный график, учебный план, объем образовательной нагрузки по дополнительной образовательной услуге | 7 |
| 2.2. Содержание психолого-педагогической работы | 9 |
| 2.3. Примерное годовое планирование..... | 10 |
| 2.4. Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет | 10 |
| 2.5. Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет | 19 |
| 2.6. Формы, методы и средства реализации Программы..... | 29 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 30 |
| 3.1. Организация образовательного процесса | 30 |
| 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды | 30 |
| 3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы | 31 |

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной развивающей услуге «Занятие гимнастикой» имеет физкультурно-спортивную направленность и 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. Деятельностный 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.

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

1.4. Возрастные особенности детей 4-7 лет

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. Планируемые результаты 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 два раза в год (3-4 неделя сентября и 3-4 неделя апреля) по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

1.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.

2.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.

3.Шпагаты (левый, правый, поперечный)

| | |
|--|-----------------|
| Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны | 5 баллов |
| Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | 4 балла |
| То же, но руки в стороны | 3 балла |
| Ноги до колен касаются пола, руки в стороны | 2 балла |
| Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты | 1 балл |

4.Мост (из произвольного положения)

| | |
|---|-----------------|
| Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | 5 баллов |
| Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов | 4 балла |
| Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | 3 балла |
| Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали | 2 балла |
| Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу | 1 балл |

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

| | |
|--|-----------------|
| Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла | 5 баллов |
| То же, нога на уровне уха | 4 балла |
| То же, нога параллельно полу | 3 балла |
| То же, нога на уровне груди | 2 балла |
| То же, нога на уровне плеча | 1 балл |

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) |
|------------------|-------|---------------------|--|
|------------------|-------|---------------------|--|

| | | | |
|-------------------------------|-----|-----|----|
| Сформирован | 10 | 160 | 16 |
| | 9,9 | 155 | - |
| | 9,8 | 151 | 15 |
| | 9,7 | 148 | - |
| | 9,5 | 145 | 14 |
| | 9,6 | 142 | - |
| | 9,7 | 139 | 13 |
| | 9,6 | 136 | - |
| | 9,5 | 132 | 12 |
| | 9,4 | 128 | 11 |
| | 9,3 | 124 | 10 |
| На стадии формирования | 8,0 | 120 | 9 |
| | 7,8 | 116 | 8 |
| | 7,5 | 112 | 7 |
| | 6,0 | 108 | 6 |
| | 5,5 | 104 | 5 |
| Не сформирован | 4,0 | 100 | 4 |
| | 3,5 | 96 | 3 |
| | 3,0 | 92 | - |
| | 2,5 | 88 | 2 |
| | 2,0 | 84 | - |
| | 1,0 | 81 | 1 |

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарный учебный график, учебный план, объем образовательной нагрузки по дополнительной образовательной услуге

Календарный учебный график муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Родничок»
на 2023/2024 учебный год

| Период | Количество недель/дней | Продолжительность |
|---------------------------------|---|---|
| Продолжительность учебного года | 39 недель 1 день/274 дня | 01.09.2023 – 31.05.2024 |
| 1 период, | 17 недель и 3 дня/ 122 календарных дня | 01.09.2023 – 31.12.2023 |
| их них праздничные дни | 1 день | 04.11.2023 |
| 2 период, из них | 21 неделя и 5 дней/ 152 календарных дня | 01.01.2024 – 31.05.2024 |
| праздничные дни | 13 дней | 31.12.2023 – 08.01.2024 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024 |
| Летний оздоровительный период | 13 недель 1 день/ 92 дня | 01.06.2024 - 31.08.2024 |
| из них праздничные дни | 1 день | 12.06.2024 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительных платных образовательных услуг
на 2023/2024 учебный год

| Виды занятий | Количество занятий в неделю | | | | | |
|--|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---|
| | Возраст детей | | | | | |
| | от 2 до 3 лет | от 3 до 4 лет | от 4 до 5 лет | от 5 до 6 лет | от 6 до 7 лет | от 1,5 до 3 лет (группа кратковременного пребывания для детей, не посещающих детский сад) |
| Обучение рисованию//Обучение танцам// Занятие гимнастикой//Спортивные единоборства | - | 2 | - | - | - | |
| Обучение рисованию// Обучение танцам// Занятие гимнастикой//Вокальное пение// Работа с природным материалом//Спортивные единоборства | - | - | 2 | - | - | |
| Азбуковедение// Занимательная математика// Обучение английскому языку//Юный шахматист//Занятие гимнастикой//Фитнес (занятия на тренажерах)//Обучение танцам// Вокальное пение//Работа с природным материалом//Спортивные единоборства | - | - | - | 2 | - | |
| Азбуковедение// Занимательная математика// Обучение английскому языку//Юный шахматист// Занятие гимнастикой// Фитнес (занятия на тренажерах)// Обучение танцам// Вокальное пение//Спортивные единоборства | - | - | - | - | 2 | |
| группа кратковременного пребывания для детей, не посещающих детский сад | | | | | | 2 |
| ИТОГО | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Объем образовательной нагрузки дополнительной платной образовательной услуги
«Занятие гимнастикой»

| <i>Возрастные группы</i> | <i>Количество занятий в неделю</i> | <i>Количество занятий в месяц</i> | <i>Количество занятий в год</i> |
|----------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|
| <i>Дошкольники 4-5 лет</i> | 2 (40 мин) | Сентябрь – 8 Октябрь – 8 Ноябрь – 8 Декабрь – 8 | 71 |
| <i>Дошкольники 5-7 лет</i> | 2 (60 мин) | Январь – 7 Февраль – 8 Март – 8 Апрель – 8 Май – 8 | |

2.2. 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.

2.3. Примерное годовое планирование

| № п/п | Наименование темы | Количество часов |
|--------------|---|------------------|
| 1. | Общая и специальная физическая подготовка | 3 |
| 2. | Акробатика | 34 |
| 3. | Хореографическая подготовка | 17 |
| 4. | Упражнения на гимнастических снарядах | 14 |
| 5. | Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках) | 3 |
| ИТОГО | | 71 |

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

| № п/п | Дата | Задачи, содержание занятий | Оборудование |
|-----------------|-----------------|---|---|
| Сентябрь | | | |
| 1,2 | 04, 06 сентября | 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 |
| 3,4 | 11, 13 сентября | 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 |
| 5 | 18 сентября | 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 |
| 6 | 20 сентября | 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 |
| 7 | 25 сентября | 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 |
| 8 | 27 сентября | Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению | Наклонная доска, |

| | | | |
|----------------|------------|---|----------------------------------|
| | | кувырка вперед и назад. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать гибкость 4. Игра «Карусели» | гимнастическая скамейка, гантели |
| Октябрь | | | |
| 1. | 02 октября | Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего». | Лестница |
| 2. | 04 октября | Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего». | Лестница |
| 3. | 09 октября | 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 |
| 4. | 11 октября | 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 |
| 5. | 16 октября | Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» | Удочка, маты |
| 6. | 18 октября | Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» | Удочка, маты |
| 7. | 23 октября | 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 |
| 8. | 25 | Задачи: | Маты, |

| | | | |
|---------------|-----------|--|-----------------------------|
| | октября | 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». | гимнастическая лестница |
| Ноябрь | | | |
| 1 | 01 ноября | 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 |
| 2 | 08 ноября | 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 |
| 3 | 13 ноября | 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 |
| 4 | 15 ноября | 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 |
| 5 | 20 ноября | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты, платочки |
| 6 | 22 ноября | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты, платочки |
| 7 | 27 ноября | 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». 4. Игра «Ловля обезьян». | Маты, гимнастическая стенка |

| | | | |
|----------------|---------------|--|-----------------------------------|
| 8 | 29 ноября | 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». 4. Игра «Ловля обезьян». | Маты, гимнастическая стенка |
| Декабрь | | | |
| 1 | 04 декабря | 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 |
| 2 | 06 декабря | 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 |
| 3 | 11 декабря | 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 |
| 4 | 13 декабря | 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 |
| 5 | 18 декабря | 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 |
| 6 | 20 декабря | Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из | Маты, мячи |

| | | | |
|---------------|------------|---|-----------------------------|
| | | положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча». | |
| 7 | 25 декабря | 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 |
| 8 | 27 декабря | 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 |
| Январь | | | |
| 1 | 10 января | 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 |
| 2 | 15 января | 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 |
| 3 | 17 января | 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 |
| 4 | 22 января | 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 |
| 5 | 24 января | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» | Маты |

| | | | |
|----------------|---------------|---|-----------------------------|
| | | (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов (см. занятие №33). 3. Релаксация «Облака» | |
| 6 | 29 января | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| 7 | 31 января | 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 |
| Февраль | | | |
| 1 | 05 февраля | 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 |
| 2 | 07 февраля | 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 |
| 3 | 12 февраля | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| 4 | 14 февраля | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| 5 | 19 февраля | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). | Маты |

| | | | |
|-------------|---------------|--|-----------------------------------|
| | | 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву». | |
| 6 | 21 февраля | 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 |
| 7 | 26 февраля | 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 |
| 8 | 28 февраля | 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 | | | |
| 1 | 04 марта | 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 |
| 2 | 06 марта | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 4. Игра «Выручай!» | Маты |
| 3 | 11 марта | 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 |
| 4 | 13 марта | 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 |

| | | | |
|---------------|--------------|---|-----------------------------------|
| 5 | 18 марта | 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 |
| 6 | 20 марта | 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 |
| 7 | 25 марта | 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 |
| 8 | 27 марта | 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 | | | |
| 1 | 01 апреля | 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 |
| 2 | 03 апреля | 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 |
| 3 | 08 апреля | 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 |
| 4 | 10 | Задачи: | Маты |

| | | | |
|------------|--------------|---|------|
| | апреля | 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» | |
| 5 | 15 апреля | 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 |
| 6 | 17 апреля | 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 |
| 7 | 22 апреля | 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 |
| 8 | 24 апреля | 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 | | | |
| 1 | 06 мая | 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 |
| 2 | 08 мая | Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет». | Маты |
| 3 | 13 мая | Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; | Маты |

| | | | |
|---|--------|--|------|
| | | 4. Игровое упражнение «Карусель». | |
| 4 | 15 мая | Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». | Маты |
| 5 | 20 мая | 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 |
| 6 | 22 мая | 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 |
| 7 | 27 мая | 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 |
| 8 | 29 мая | 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. Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

| № п/п | Дата | Задачи, содержание занятий | Оборудование |
|-----------------|-----------------|---|-------------------|
| Сентябрь | | | |
| 1,2 | 04, 06 сентября | 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 |
| 3,4 | 11, 13 сентября | Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, | Мат, мячи, обручи |

| | | | |
|----------------|-------------|--|---|
| | | <p>в приседе;</p> <p>2.Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.</p> <p>3. Развивать гибкость;</p> <p>4. Игра «Мяч сквозь обруч».</p> | |
| 5 | 18 сентября | <p>Задачи:</p> <p>1. Упражнять в ползании по наклонной доске.</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</p> <p>3. Развивать силовые способности;</p> <p>4. Игра «Что изменилось?»</p> | Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели |
| 6 | 20 сентября | <p>Задачи:</p> <p>1. Упражнять в ползании по наклонной доске.</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</p> <p>3. Развивать силовые способности;</p> <p>4. Игра «Что изменилось?»</p> | Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели |
| 7 | 25 сентября | <p>Задачи:</p> <p>1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</p> <p>3. Развивать гибкость</p> <p>4. Игра «Карусели»</p> | Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели |
| 8 | 27 сентября | <p>Задачи:</p> <p>1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</p> <p>3. Развивать гибкость</p> <p>4. Игра «Карусели»</p> | Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели |
| Октябрь | | | |
| 1 | 02 октября | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</p> <p>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</p> <p>3. Развивать скоростные качества.</p> <p>4. Игра «Ищи ведущего».</p> | Лестница |
| 2 | 04 октября | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</p> <p>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</p> <p>3. Развивать скоростные качества.</p> <p>4. Игра «Ищи ведущего».</p> | Лестница |
| 3 | 09 октября | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Ласточка».</p> <p>2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</p> <p>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</p> <p>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</p> | Маты, мячи |
| 4 | 11 | Задачи: | Маты, мячи |

| | | | |
|---------------|------------|---|-------------------------------------|
| | октября | 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». | |
| 5 | 16 октября | Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» | Удочка, маты |
| 6 | 18 октября | Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» | Удочка, маты |
| 7 | 23 октября | 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 |
| 8 | 25 октября | 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 | | | |
| 1 | 03 ноября | 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 |
| 2 | 08 ноября | 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 |
| 3 | 13 ноября | Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). | Маты |

| | | | |
|----------------|------------|--|-----------------------------|
| | | 4. Игра «Кто ловчее?». | |
| 4 | 15 ноября | 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 |
| 5 | 20 ноября | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты, платочки |
| 6 | 22 ноября | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты, платочки |
| 7 | 27 ноября | 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». 4. Игра «Ловля обезьян». | Маты, гимнастическая стенка |
| 8 | 29 ноября | 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». 4. Игра «Ловля обезьян». | Маты, гимнастическая стенка |
| Декабрь | | | |
| 1 | 04 декабря | 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 |
| 2 | 06 декабря | 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 |
| 3 | 11 декабря | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на | Маты |

| | | | |
|---------------|------------|--|-----------------------------|
| | | 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». | |
| 4 | 13 декабря | 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 |
| 5 | 18 декабря | 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 |
| 6 | 20 декабря | 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 |
| 7 | 25 декабря | 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 |
| 8 | 27 декабря | 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 |
| Январь | | | |
| 1 | 10 января | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). | Маты, синяя и красная шапки |

| | | | |
|----------------|---------------|---|-----------------------------|
| | | 3. Игра «Два Мороза». | |
| 2 | 15 января | 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 |
| 3 | 17 января | 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 |
| 4 | 22 января | 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 |
| 5 | 24 января | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов (см. занятие №33). 3. Релаксация «Облака» | Маты |
| 6 | 29 января | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| 7 | 31 января | 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 |
| Февраль | | | |
| 1 | 05 февраля | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот | Маты, синяя и красная шапки |

| | | | |
|-------------|---------------|--|-----------------------------|
| | | бокoм» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза». | |
| 2 | 07 февраля | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот бокoм» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза». | Маты, синяя и красная шапки |
| 3 | 12 февраля | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот бокoм» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| 4 | 14 февраля | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот бокoм» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| 5 | 19 февраля | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот бокoм» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву». | Маты |
| 6 | 21 февраля | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот бокoм» (со страховкой). 4. Игра «Волк во рву». | Маты |
| 7 | 26 февраля | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот бокoм» (со страховкой). 4. Игра «Мышеловка» | Маты |
| 8 | 28 февраля | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот бокoм» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка» | Маты |
| Март | | | |

| | | | |
|---|-------------|--|-----------------------------------|
| 1 | 04 марта | 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 |
| 2 | 06 марта | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 4. Игра «Выручай!» | Маты |
| 3 | 11 марта | 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 |
| 4 | 13 марта | 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 |
| 5 | 18 марта | 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 |
| 6 | 20 марта | 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 |
| 7 | 25 марта | 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 |
| 8 | 27 марта | Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных | Маты, гимнастические |

| | | | |
|---------------|--------------|---|--------|
| | | 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» | стенки |
| Апрель | | | |
| 1 | 01 апреля | 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 |
| 2 | 03 апреля | 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 |
| 3 | 08 апреля | 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 |
| 4 | 10 апреля | 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 |
| 5 | 15 апреля | 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 |
| 6 | 17 апреля | 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 |
| 7 | 22 апреля | Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в | Маты |

| | | | |
|------------|--------------|--|------|
| | | полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок». | |
| 8 | 24 апреля | 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 | | | |
| 1 | 06 мая | 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 |
| 2 | 08 мая | Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет». | Маты |
| 3 | 13 мая | Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». | Маты |
| 4 | 15 мая | Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». | Маты |
| 5 | 20 мая | 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 |
| 6 | 22 мая | 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 |
| 7 | 27 мая | Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» | Маты |

| | | | |
|---|--------|--|------|
| | | <p>переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;</p> <p>3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;</p> <p>4. Игровое упражнение «Колобок».</p> | |
| 8 | 29 мая | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения «лягушка»,</p> <p>2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;</p> <p>3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;</p> <p>4. Игровое упражнение «Колобок».</p> | Маты |

2.6. Формы, методы и средства реализации Программы

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

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:**

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

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.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия, которые имеют определенную структуру:

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.).

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, батуты, фитбол мячи, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ - скамейки.

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 фитбола | 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.