

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 48 «Ручеек»
658222, Алтайский край г. Рубцовск, ул. Северная, 18 т. 8-385-57-6-17-44, detsadik48@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:

На заседании Педагогического
совета

Протокол № 4 от 30.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Совет Учреждения

Протокол № 4 от
31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №
48 «Ручеек»

Н.Б. Дроздова
приказ №188 от 31.08.2022г.



**Рабочая программа кружка
« Спортивный калейдоскоп »
(разностороннее физическое развитие)
для детей 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 год**

Составитель:

Шошкин Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования

Рубцовск, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной развивающей услуге «Спортивная гимнастика» разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» для детей от 5 до 7 лет.

Занятия спортивной 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 организации дополнительной развивающей услуги

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, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса.

1.4. 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.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

| | |
|-------------------|---|
| ети 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. |
|-------------------|---|

| | |
|-------------------|--|
| ети 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). |
|-------------------|--|

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.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

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.

1.7. Мониторинг физической подготовленности

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

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

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

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

4.Шпагаты (левый, правый, поперечный)

| | |
|--|---------------------|
| Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | 1 балл |
| То же, но руки в стороны | 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 (с м) | Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см) | Бег 30 м (сек.) |
|-------------------------|--------------|-----------------------------|---|------------------------|
| Сформирован | 10,0 | 16 | 16 | 5,8 |
| | 9,95 | 15 | - | 5,9 |
| | 9,81 | 15 | 15 | 6,0 |
| | 9,78 | 14 | - | 6,1 |
| | 9,55 | 14 | 14 | 6,2 |
| | 9,62 | 14 | - | 6,3 |
| | 9,79 | 13 | 13 | 6,4 |
| | 9,66 | 13 | - | 6,5 |

| | | | | |
|-------------------------------|----------|----|----|-----|
| | 9,5 2 | 13 | 12 | 6,6 |
| | 9,4 8 | 12 | 11 | 6,7 |
| | 9,3 4 | 12 | 10 | 6,8 |
| На стадии формирования | 8,0 0 | 12 | 9 | 6,0 |
| | 7,8 6 | 11 | 8 | 7,0 |
| | 7,5 2 | 11 | 7 | 7,1 |
| | 6,0 8 | 10 | 6 | 7,2 |
| | 5,5 4 | 10 | 5 | 7,3 |
| Не сформирован | 4,0 0 | 10 | 4 | 7,4 |
| | 3,5 | 96 | 3 | 7,5 |
| | 3,0 | 92 | - | 7,6 |
| | 2,5 | 88 | 2 | 7,7 |
| | 2,0 | 84 | - | 7,8 |
| | 1,0 | 81 | 1 | 7,9 |

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

2.1. Методы и приемы реализации Программы

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

1. Организационные:

Наглядные(показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические(повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

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

Круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

2.2. Структура занятий по спортивной гимнастике

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:

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

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.).

2.3. Учебный план реализации дополнительной развивающей услуги «Спортивный калейдоскоп»

Учебно-тематический план

| № | Название раздела, темы | всего | теория | практика |
|-----|--------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Упражнения основной гимнастики | 15 | - | 15 |
| 3. | Упражнения без предметов | 8 | - | 8 |
| 4. | Элементы акробатики | 10 | - | 10 |
| 5. | Ритмика | 8 | - | 8 |
| 6. | Упражнения с предметами | 8 | - | 8 |
| 7. | Игры различной направленности | 10 | - | 10 |
| 8. | Релаксационные упражнения | 4 | - | 4 |
| 9. | Дыхательная гимнастика | 7 | - | 7 |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| | Итого: | 72 | 1 | 72 |

2

.42.5. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата | Содержание занятий, задачи | Оборудование |
|-----------------|------|---|-------------------|
| Сентябрь | | | |
| | | 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 |
| | | Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа | Мат, мячи, обручи |

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| | | <p>на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».</p> | |
| | | <p>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?»</p> | <p>Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели</p> |
| | | <p>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?»</p> | <p>Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели</p> |
| Октябрь | | | |
| | | <p>Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».</p> | <p>Лестница</p> |
| | | <p>Задачи: 1. Разучить гимнастические</p> | <p>Лестница</p> |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | <p>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> | |
| | | <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 |
| | | <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 |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «Ласточка».</p> <p>2. Разучить упражнение «Коробочка».</p> <p>3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</p> <p>4. Игра «Удочка»</p> | Удочка |
| | | Задачи: | Удочка |

| | | | |
|---------------|--|--|------------|
| | | <p>1. Повторить упражнение «Ласточка».</p> <p>2. Разучить упражнение «Коробочка».</p> <p>3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</p> <p>4. Игра «Удочка»</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении».</p> | |
| Ноябрь | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить полушпагаты.</p> | Маты, мячи |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | <p>2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</p> <p>4. Игра «Быстрый мячик».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить полушпагаты.</p> <p>2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</p> <p>4. Игра «Быстрый мячик».</p> | Маты, мячи |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</p> <p>4. Игра «Кто ловчее?».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед</p> | Маты |

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?». | |
| | | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты |
| | | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты |
| | | 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 |
| | | Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на | Маты |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян». | |
|--|--|---|--|

Декабрь

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | 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. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». | Маты |
|--|--|--|------|

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | 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. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». | Маты |
|--|--|--|------|

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок» | Маты |
|--|--|--|------|

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | <p>вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>4. Игра «Сороконожка на лыжах».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>4. Игра «Сороконожка на лыжах».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).</p> <p>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).</p> <p>4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).</p> <p>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на</p> | Маты |

| | | | |
|---------------|--|---|------------|
| | | <p>лопатках, переход в полушпагат через плечо).</p> <p>4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Крокодильчики».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</p> <p>3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Школа мяча».</p> | Маты, мячи |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Крокодильчики».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</p> <p>3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Школа мяча».</p> | Маты, мячи |
| Январь | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько</p> | Маты |

| | | | |
|--|--|---|------|
| | | кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах». | |
| | | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза». | Маты |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | Задачи: 1. | Маты |

| | | | |
|----------------|--|--|------|
| | | <p>Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>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).</p> <p>3. Релаксация «Облака»</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>2. Повторить комбинацию из акробатических элементов (см. занятие №34).</p> <p>3. Релаксация «Облака»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>4. Игра «Пятнашки».</p> | Маты |
| Февраль | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать</p> | Маты |

| | | | |
|--|--|---|------|
| | | <p>упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).</p> <p>3. Игра «Два Мороза».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).</p> <p>3. Игра «Два Мороза».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Пятнашки».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Пятнашки».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в</p> | Маты |

| | | | |
|-------------|--|---|------|
| | | <p>упражнение «Мостик».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Игра «Волк во рву».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>4. Игра «Волк во рву».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>4. Игра «Мышеловка»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Развивать координацию и ловкость;</p> <p>4. Игра «Мышеловка»</p> | Маты |
| Март | | | |

| | | | |
|--|----------|---|------|
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</p> <p>3. Способствовать развитию выносливости</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Ознакомить с элементами вольных упражнений</p> <p>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян»</p> | Маты |
| | 14 марта | <p>Задачи:</p> <p>1. Ознакомить с элементами вольных упражнений</p> <p>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на</p> | Маты |

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | <p>лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян»</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</p> <p>3. Развивать равновесие и выносливость.</p> <p>4. Игра «Удочка».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</p> <p>3. Развивать равновесие и выносливость.</p> <p>4. Игра «Удочка».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать</p> | Маты |

| | | | |
|---------------|--|--|------|
| | | <p>комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении»</p> | |
| Апрель | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить стойку на руках</p> <p>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Игровое упражнение «Качалочка»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить стойку на руках</p> <p>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Игровое упражнение «Качалочка»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>2. Повторить комбинацию: стойка на</p> | Маты |

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | <p>руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать выносливость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Цапля»</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать выносливость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Цапля»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>2. Повторить упражнение «Коробочка».</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Морская звезда».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>2. Повторить</p> | Маты |

| | | | |
|------------|--|---|------|
| | | <p>упражнение «Коробочка».</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Морская звезда».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</p> <p>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</p> <p>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p> | Маты |
| Май | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;</p> <p>2. Повторить полушпагаты;</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);</p> <p>4. Игровое упражнение «Самолет».</p> | Маты |

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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» | Маты |

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | медвежат». | |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <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. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |

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

| п/п | Дат | Содержание занятий, задачи | Оборудование |
|-----|----------|----------------------------|--------------|
| | а | | |
| | Сентябрь | | |

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 4. Игра «Что изменилось?» | Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели |
| Октябрь | | | |
| | | <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». | Лестница |
| | | <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». | Лестница |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением | Маты, мячи |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | <p>«кувырок вперед»</p> <p>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</p> <p>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</p> | |
| | | <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 |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «Ласточка».</p> <p>2. Разучить упражнение «Коробочка».</p> <p>3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</p> <p>4. Игра «Удочка»</p> | Удочка |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «Ласточка».</p> <p>2. Разучить упражнение «Коробочка».</p> <p>3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</p> <p>4. Игра «Удочка»</p> | Удочка |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок</p> | |

| | | | |
|---------------|--|---|------------|
| | | вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении». | |
| Ноябрь | | | |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты |
| | | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты |
| | | Задачи: 1. Повторить упражнения: | Маты |

| | | | |
|----------------|--|---|------|
| | | <p>«Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</p> <p>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</p> <p>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</p> <p>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</p> <p>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян».</p> | Маты |
| Декабрь | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</p> <p>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</p> <p>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>4. Игра «Сороконожка на лыжах».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение</p> | Маты |

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

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | <p>«Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>4. Игра «Сороконожка на лыжах».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).</p> <p>3. Игра «Два Мороза».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнению «Стойка на руках».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Лягушки и цапли».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнению «Стойка на руках».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Лягушки и цапли».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>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).</p> <p>3. Релаксация «Облака»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»;</p> | Маты |

| | | | |
|----------------|--|--|------|
| | | <p>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).</p> <p>3. Релаксация «Облака»</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| Февраль | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение | Маты |

| | | | |
|-------------|--|---|------|
| | | <p>«Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Игра «Волк во рву».</p> | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Игра «Волк во рву».</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Развивать координацию и ловкость;</p> <p>4. Игра «Мышеловка»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Развивать координацию и ловкость;</p> <p>4. Игра «Мышеловка»</p> | Маты |
| Март | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</p> <p>3. Способствовать развитию выносливости</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</p> <p>3. Способствовать развитию выносливости</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p> | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <p>1. Ознакомить с элементами</p> | Маты |

| | | | |
|--|--|---|------|
| | | <p>вольных упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян» | |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <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 |
| | | <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 |

Апрель

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Повторить стойку на руках2. 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Повторить стойку на руках2. 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 |
| | | <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 |
| | | <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 |
| | | <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 |
| | | <p>Задачи:</p> | Маты |

| | | | |
|------------|--|--|------|
| | | <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». | |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | | | |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение | Маты |

| | | | |
|--|--|--|------|
| | | «Карусель». | |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». | Маты |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | <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. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок». | Маты |
| | | <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. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; | Маты |

4. Игровое упражнение
«Колобок».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для успешной реализации дополнительной развивающей услуги «Спортивная гимнастика» создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Используется спортивное оборудование: гимнастические маты, батуты, мячи. 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: 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. |
| 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 | 3 шт. |

| | |
|----------------------------|-------|
| пластмассовая | |
| Рулетка измерительная (5м) | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |

3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

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

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

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

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

- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М.,2000;
- Колодницкий П.А, Кузнецов З.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры. Москва, 2003;
- Лотохина Х.И. «Хатка-Йога для детей», Москва, Просвещение, 1993;
- Машина Т.Н., Соломенникова Н. М. «Фитбол – Гимнастика»;
- Моргунов О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Воронеж. ТЦ «Учитель», 2005;
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников» Москва. Издательство «Гном и Д», 2003.
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт». М., 2003.