

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](mailto:detsadik48@yandex.ru)

РАССМОТРЕНО:

Педагогический совет

Протокол № 4 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО:

Совет Учреждения

Протокол № 4 от  
31.08.2023

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 48  
«Ручеек» Н.Б. Дроздова  
приказ № 425 от 31.08.2023 г.



**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, 2023

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. 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	<b>1 балл</b>
То же, но руки в стороны	<b>0,8</b>
Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	<b>0,6-0,4</b>
Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	<b>0,3-0,2</b>
Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны	<b>(без сбавки)</b>

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

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

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

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

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

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (с м)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
<b>Сформирован</b>	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
<b>На стадии формирования</b>	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
<b>Не сформирован</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>72</b>

2

#### .42.5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Содержание занятий, задачи	Оборудование
<b>Сентябрь</b>			
		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>
<b>Октябрь</b>			
		<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>	
<b>Ноябрь</b>			
		<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

		<p>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>	
<b>Декабрь</b>			
		<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».</p>	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
<b>Январь</b>			
		<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
<b>Февраль</b>			
		<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать</p>	Маты

		упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	
		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
		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
		Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
		Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в	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
<b>Март</b>			

		<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>	
<b>Апрель</b>			
		<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
<b>Май</b>			
		<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"> <li>1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);</li> <li>4. Игровое упражнение «Самолет».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»</li> <li>2. Повторить упражнение «Корзиночка»;</li> <li>3. Разучить упражнение «Складка»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Карусель».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»</li> <li>2. Повторить упражнение «Корзиночка»;</li> <li>3. Разучить упражнение «Складка»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Карусель».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;</li> <li>2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;</li> <li>3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Танец»</li> </ol>	Маты

		медвежат».	
		<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;</p> <p>2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;</p> <p>4. Игровое упражнение «Ганец медвежат».</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. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;</p> <p>4. Игровое упражнение «Колобок».</p>	Маты
		<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. 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"> <li>1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;</li> <li>2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.</li> <li>3. Развивать гибкость;</li> <li>4. Игра «Мяч сквозь обруч».</li> </ol>	Мат, мячи, обручи
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;</li> <li>2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.</li> <li>3. Развивать гибкость;</li> <li>4. Игра «Мяч сквозь обруч».</li> </ol>	Мат, мячи, обручи
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ползании по наклонной доске.</li> <li>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</li> <li>3. Развивать силовые способности;</li> <li>4. Игра «Что изменилось?»</li> </ol>	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ползании по наклонной доске.</li> <li>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</li> <li>4. Игра «Что изменилось?»</li> </ol>	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
<b>Октябрь</b>			
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</li> <li>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</li> <li>3. Развивать скоростные качества.</li> <li>4. Игра «Ищи ведущего».</li> </ol>	Лестница
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</li> <li>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</li> <li>3. Развивать скоростные качества.</li> <li>4. Игра «Ищи ведущего».</li> </ol>	Лестница
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Ознакомить с упражнением</li> </ol>	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».	
<b>Ноябрь</b>			
		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
<b>Декабрь</b>			
		<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
<b>Январь</b>			
		<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"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</li> <li>2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Пятнашки».</li> </ol>	Маты
<b>Февраль</b>			
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).</li> <li>3. Игра «Два Мороза».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).</li> <li>3. Игра «Два Мороза».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</li> <li>2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Пятнашки».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</li> <li>2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Пятнашки».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение</li> </ol>	Маты

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

		<p>вольных упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Ловля обезьян»</li> </ol>	
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с элементами вольных упражнений</li> <li>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Ловля обезьян»</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>3. Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>4. Игра «Удочка».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>3. Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>4. Игра «Удочка».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</li> <li>2. Повторить полушпагаты.</li> <li>3. Развивать гибкость.</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении»</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</li> <li>2. Повторить полушпагаты.</li> <li>3. Развивать гибкость.</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении»</li> </ol>	Маты

**Апрель**

		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить стойку на руках</li><li>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li><li>3. Развивать координационные способности.</li><li>4. Игровое упражнение «Качалочка»</li></ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить стойку на руках</li><li>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li><li>3. Развивать координационные способности.</li><li>4. Игровое упражнение «Качалочка»</li></ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</li><li>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li><li>3. Развивать выносливость.</li><li>4. Игровое упражнение «Цапля»</li></ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</li><li>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li><li>3. Развивать выносливость.</li><li>4. Игровое упражнение «Цапля»</li></ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li><li>2. Повторить упражнение «Коробочка».</li><li>3. Развивать гибкость.</li><li>4. Игровое упражнение «Морская звезда».</li></ol>	Маты
		<p>Задачи:</p>	Маты

		<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>	
		<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
<b>Май</b>			
		<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> <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> <p>1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка»;</p> <p>3. Разучить упражнение «Складка»;</p> <p>4. Игровое упражнение</p>	Маты

		«Карусель».	
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»</li> <li>3. Разучить упражнение «Складка»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Карусель».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;</li> <li>2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;</li> <li>3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Танец медвежат».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;</li> <li>2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;</li> <li>3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Танец медвежат».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;</li> <li>2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;</li> <li>3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;</li> <li>4. Игровое упражнение «Колобок».</li> </ol>	Маты
		<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;</li> <li>2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;</li> <li>3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;</li> </ol>	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.