



ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детским садом № 10 «Ивушка»
Г.В. Волошенко
Приказ № 148 от 31.08. 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
срок реализации программы 2 года

Автор программы
Михайлова Т.И.

город Ессентуки

Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.1 Актуальность и новизна программы

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Приобщение к спорту с раннего детства дает ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, дисциплинированность, целеустремленность, повышает активность, развивает чувство дружбы, социально физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые

ВЕРНО
Заведующий _____ Г.В. Волошенко
"26" 04 20 24.



физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных игр имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Новизна программы

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

На каждом занятии дети познают радость и удовольствие от совместной деятельности. Это способствует формированию у детей осознанного интереса к занятиям физкультурой в целом.

1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель: Создание условий для физического воспитания личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, гармоничное развитие всех функций организма занимающихся, выявление одаренных детей.

Задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.
- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Уровень сложности программы: стартовый.

1.3. Категория учащихся: дети дошкольного возраста 5-7 лет.

1.4. Формы занятий.

1. По количеству детей – групповая;
2. По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практическому.



3. По дидактической цели – практическое занятие.

4. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем

большее количество времени занимает практическая часть. Формы занятия:

творческая,

самостоятельная деятельность детей.

1.5. Отличительные особенности программы от уже существующих образовательных программ.

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.

Отличительной особенностью данной программы является: 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.

1.6. Условия реализации программы: принимаются все желающие воспитанники, группы формируются по возрастам.

1.7. 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.

Учебный план

Учебный план по дополнительному образованию разработан в соответствии с нормативными документами:

- ↪ Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.2018 № 52831);
- ↪ Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Правила оказания платных образовательных услуг» (с изменениями и дополнениями в 2018г);
- ↪ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- ↪ СанПиН №2.4.1. 3049 - 13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций;
- ↪ Лицензией МБДОУ детского сада комбинированного вида № 10 «Ивушка» на осуществление образовательной деятельности;
- ↪ Устав МБДОУ детского сада комбинированного вида № 10 «Ивушка»;

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года, дополнительная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Учебный план

| | Старший возраст (5-6 лет) | Старший возраст (6-7 лет) |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Количество занятий в неделю | 2 | 2 |
| Время в минутах (неделя) | 50 | 60 |
| Количество занятий в год | 72 | 72 |
| Время в минутах (год) | 1800 минут | 2160 минут |
| Время в часах (год) | 30 часов | 36 часов |

III. Содержание изучаемого курса

Программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 5 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. Программа может использоваться для детей с тяжелым нарушением речи (общим недоразвитием речи) в дошкольном образовательном учреждении. Путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма осуществляется коррекция речедвигательных нарушений. Материал используется *один на все возрастные группы*, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

Характеристика детей с общим недоразвитием речи.

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Общее недоразвитие речи может быть выражено в разной степени: от полной невозможности соединить слова во фразы или от произнесения вместо слов отдельных звукоподражательных комплексов (му-му, ав-ав, ту-ту) до развернутой речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического несовершенства. Но в любом случае нарушение касается всех компонентов языковой системы.

Первый уровень - самый низкий речевого развития у таких детей.

Второй уровень речевого общения характеризуется возрастанием речевой активности детей.

Самый высокий уровень - третий. Это наиболее типичный уровень речевого развития, он характеризуется тем, что в нем отсутствуют или же наличествуют в искаженном виде менее употребительные слова, обозначающие названия предметов, объектов, действий, их признаки.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сфере, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге; ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кистей руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

1. По развитию физических качеств. Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

2. По степени сформированности двигательных навыков. Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с общим недоразвитием речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

Специальные задачи физического развития детей с общим недоразвитием речи.

1. Развитие речевого дыхания.
2. Развитие выразительных движений.
3. Развитие общей и мелкой моторики.
4. Развитие ориентировки в пространстве.
5. Развитие коммуникативных функций.

3.1. 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.

3.2. 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:

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

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

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

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

Основная часть содержит следующие задачи:

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

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

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

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

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

3.3. Примерное годовое планирование

| № п/п | Наименование темы | Количество часов |
|--------------|--|------------------|
| 1. | Общая и специальная физическая подготовка | 3 |
| 2. | Акробатика. | 31 |
| 3. | Хореографическая подготовка. | 17 |
| 4. | Упражнения на гимнастических снарядах. | 12 |
| 5. | Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках). | 3 |
| ИТОГО | | 66 |

3.4. Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 лет

| № п/п | Содержание занятий, задачи | Оборудование |
|-----------------|---|---|
| Сентябрь | | |
| 1. | Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч». | Мат, мячи, обручи |
| 2. | Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч». | Мат, мячи, обручи |
| 3. | Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?» | Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели |
| 4. | Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. | Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели |

| | | |
|----------------|--|------------|
| | <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</p> <p>3. Развивать силовые способности;</p> <p>4. Игра «Что изменилось?»</p> | |
| Октябрь | | |
| 5. | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</p> <p>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</p> <p>3. Развивать скоростные качества.</p> <p>4. Игра «Ищи ведущего».</p> | Лестница |
| 6. | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</p> <p>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</p> <p>3. Развивать скоростные качества.</p> <p>4. Игра «Ищи ведущего».</p> | Лестница |
| 7. | <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 |
| 8. | <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 |
| 9. | <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 |
| 10. | <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 |
| 11. | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с</p> | |

| | | |
|---------------|--|------------|
| | <p>последующим перекатом.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении».</p> | |
| 12. | <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 | | |
| 13. | <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 |
| 14. | <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 |
| 15. | <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 |
| 16. | <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 |
| 17. | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</p> <p>3. Разучить упражнение Складка».</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p> | Маты |
| 18. | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на</p> | Маты |

| | | |
|----------------|--|------|
| | лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | |
| 19. | 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 |
| 20. | 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 |
| Декабрь | | |
| 21. | 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 |
| 22. | 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 |
| 23. | Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах». | Маты |
| 24. | Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на | Маты |

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

| | | |
|----------------|---|------|
| | бокoм» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза». | |
| 31. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечo. 4. Игра «Лягушки и цапли». | Маты |
| 32. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечo. 4. Игра «Лягушки и цапли». | Маты |
| 33. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечo; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечo). 3. Релаксация «Облака» | Маты |
| 34. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов (см. занятие №34). 3. Релаксация «Облака» | Маты |
| 35. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот бoкoм» с прямыми ногами. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| Февраль | | |
| 36. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот бoкoм» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза». | Маты |
| 37. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на | Маты |

| | | |
|-------------|---|------|
| | <p>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> | |
| 38. | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Пятнашки».</p> | Маты |
| 39. | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Пятнашки».</p> | Маты |
| 40. | <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 |
| 41. | <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 |
| 42. | <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 |
| 43. | <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 | | |
| 44. | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик»</p> | Маты |

| | | |
|-----|--|------|
| | <p>(самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</p> <p>3. Способствовать развитию выносливости</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p> | |
| 45. | <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 |
| 46. | <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 |
| 47. | <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>4. Игра «Ловля обезьян»</p> | Маты |
| 48. | <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 |
| 49. | <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 |
| 50. | <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 |
| 51. | <p>Задачи:</p> | Маты |

| | | |
|---------------|--|------|
| | <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>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении»</p> | |
| Апрель | | |
| 52. | <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 |
| 53. | <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 |
| 54. | <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 |
| 55. | <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 |
| 56. | <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 |
| 57. | <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок</p> | Маты |

| | | |
|------------|--|------|
| | <p>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> | |
| 58. | <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 |
| 59. | <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 | | |
| 60. | <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 |
| 61. | <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);</p> <p>4. Игровое упражнение «Самолет».</p> | Маты |
| 62. | <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 «Карусель».</p> | Маты |
| 63. | <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 «Карусель».</p> | Маты |
| 64. | <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>3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;</p> | Маты |

| | | |
|-----|--|------|
| | 4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | |
| 65. | Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | Маты |
| 66. | Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок». | Маты |
| 67. | Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок». | Маты |

2.5. Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет

| № п/п | Содержание занятий, задачи | Оборудование |
|-----------------|---|---|
| Сентябрь | | |
| 1. | Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч». | Мат, мячи, обручи |
| 2. | Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч». | Мат, мячи, обручи |
| 3. | Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; | Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели |

| | | |
|----------------|---|---|
| | 4. Игра «Что изменилось?» | |
| 4. | Задачи: 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 | | |
| 5. | Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего». | Лестница |
| 6. | Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего». | Лестница |
| 7. | Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». | Маты, мячи |
| 8. | Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». | Маты, мячи |
| 9. | Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» | Удочка |
| 10. | Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» | Удочка |
| 11. | Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», | |

| | | |
|---------------|--|------------|
| | <p>«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> | |
| 12. | <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 | | |
| 13. | <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 |
| 14. | <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 |
| 15. | <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 |
| 16. | <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 |
| 17. | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</p> | Маты |

| | | |
|----------------|--|------|
| | 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | |
| 18. | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» | Маты |
| 19. | 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 |
| 20. | 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 |
| Декабрь | | |
| 21. | 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 |
| 22. | 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 |
| 23. | Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах». | Маты |

| | | |
|---------------|---|------------|
| 24. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах». | Маты |
| 25. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | Маты |
| 26. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | Маты |
| 27. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча». | Маты, мячи |
| 28. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча». | Маты, мячи |
| Январь | | |
| 29. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах». | Маты |

| | | |
|-----|---|------|
| 30. | <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 |
| 31. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли». | Маты |
| 32. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли». | Маты |
| 33. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака» | Маты |
| 34. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака» | Маты |
| 35. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. | Маты |

| | | |
|----------------|--|------|
| | 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | |
| Февраль | | |
| 36. | 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 |
| 37. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза». | Маты |
| 38. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| 39. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». | Маты |
| 40. | 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 |
| 41. | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву». | Маты |
| 42. | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). | Маты |

| | | |
|-------------|---|------|
| | <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Развивать координацию и ловкость;</p> <p>4. Игра «Мышеловка»</p> | |
| 43. | <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 | | |
| 44. | <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 |
| 45. | <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 |
| 46. | <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 |
| 47. | <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 |
| 48. | <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 перекуты в группировке.</p> | Маты |

| | | |
|---------------|---|------|
| | 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка». | |
| 49. | Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка». | Маты |
| 50. | Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении» | Маты |
| 51. | Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении» | Маты |
| Апрель | | |
| 52. | Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка» | Маты |
| 53. | Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка» | Маты |
| 54. | Задачи: 1. Повторить 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 |

| | | |
|------------|---|------|
| 55. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля» | Маты |
| 56. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 |
| 57. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда». | Маты |
| 58. | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 |
| 59. | <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 | | |
| 60. | <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 |
| 61. | <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 | Маты |

| | | |
|-----|--|------|
| | (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет». | |
| 62. | Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». | Маты |
| 63. | Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». | Маты |
| 64. | Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | Маты |
| 65. | Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | Маты |
| 66. | Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок». | Маты |
| 67. | Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок». | Маты |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

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

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

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

| | |
|--|-------------------------------------|
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 4 пролета |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 4 шт. |
| Мячи: <ul style="list-style-type: none">• маленькие (теннисные и пластмассовые),• средние (резиновые),• большие,• для 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 пластмассовая | 3 шт. |

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.
3. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
4. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
5. Кириллова Ю.А. Парциальная программа физического развития компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
6. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр с спортивным залом и на прогулке для детей с ТНР 5-6 лет. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
7. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр с спортивным залом и на прогулке для детей с ТНР 6-7 лет. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
8. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке 3-7 лет ФГОС.