



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Образовательный центр «ФЛАГМАН» с углубленным изучением отдельных предметов
(МБОУ ОЦ «ФЛАГМАН»)

143005, г. Одинцово, Московская обл., Одинцовский район,
г. Одинцово, ул. Кутузовская, ул. 11
E-mail: odin.school17@yandex.ru, 8-495-989-24-64

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ ОЦ «ФЛАГМАН»
протокол от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ
Приказом директора
МБОУ ОЦ «ФЛАГМАН»
от 30.08.2023 № 681

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
по физическому развитию
«Я - Олимпиец»
для детей 4-7 лет
на 2023 - 2024 учебный год**

Одинцово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
Пояснительная записка:	
Актуальность	3
Направленность	3
Новизна	3
Отличительная особенность данной Программы,	3
Педагогическая целесообразность,	3-4
Цель	4
Задачи	4
Возраст детей, участвующих в реализации Программы,	4
Сроки реализации Программы,	4
формы и режимы занятий,	4-5
Способы определения результативности освоения Программы,	5-7
Формы подведения итогов.	7
2. Содержательный раздел	
Учебный план	
Содержание изучаемого курса	7-10
Календарно-тематическое планирование	10-18
3. Организационный раздел	
Методическое обеспечение программы	18-19
Список литературы	20

Пояснительная записка

Физическое развитие детей дошкольного возраста в последнее время приобрело особую значимость. Известно, что дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма. Это важно иметь в виду, поскольку значительная часть современных дошкольников имеет различные хронические заболевания. Физическое развитие детей и подготовленность часто не соответствует возрастным нормам. При этом следует учитывать, что занятия физической культурой удовлетворяют потребность дошкольника в движении лишь на 40-60% (данные Научного центра здоровья детей РАМН).

Актуальность программы заключается в том, что все занятия в «Я - олимпиец» направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). 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.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная. Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. Основным компонентом двигательной деятельности является движение, сама же она направлена на физическое, двигательное и интеллектуальное развитие ребенка. Структурными компонентами двигательной деятельности считаются движения и физические упражнения. В дошкольном образовании множество упражнений взяты из различных видов спорта, таких как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и другие. Особое место в этом ряду занимает гимнастика. Программа «Я - олимпиец» составлена для детей дошкольного возраста на основе программ: «Гимнастика маленьких волшебников» Т. Нестерюк, А. Шкода; «Гармоническое развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, раздел «Физическая культура».

Новизна и отличительная особенность программы «Я - олимпиец» в том, что гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Основу данного методического пособия составляют гимнастические упражнения, упражнения для коррекции осанки и плоскостопия, акробатические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. **Отличительной** чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

- **гуманизма** – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;
- **природосообразности** – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов, и потребностей;

- **культуросообразности** – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- **принцип эффективности социального взаимодействия** – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;

Цели и задачи программы

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей. Способствовать расширению двигательного опыта воспитанников посредством использования и освоения физических упражнений (элементов акробатики).

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.

Программа рассчитана на детей 4-7 лет.

Срок реализации программы 1 уч. год: 2 раза в неделю (8 занятий в месяц) в течение 8 месяцев (64 занятия в год).

Формы и режим занятий.

Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся в спортзале два раза в неделю, с группой 10 человек, продолжительностью от 25 до 45 минут. В год проводится 64 занятия.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий.

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 умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

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 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.).

Методы обучения на занятии:

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).
- ❖ **Круговая тренировка:**
- ❖ по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Ожидаемые результаты.

- ❖ Должны уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- ❖ Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- ❖ 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.

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

Способ определения результативности.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций

детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

Для этой цели мы используем диагностический тест в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

1. 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.

- | | |
|----------------|--------|
| ✓ 0 см. и ниже | 1 балл |
| ✓ 0-5 см. | 2 |
| ✓ 5-10 см. | 3 |
| ✓ 10-15 см. | 4 |
| ✓ 15-20 см. | 5 |

2. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

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

3. Мост (из произвольного положения).

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

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

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

Ф.И. ребенка	Упражнения на гибкость	Шпагаты			Мост	Удержание ноги	
		левый	правый	поперечный		левой	правой

Форма подведения итогов реализации программы.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Инструктор по физической культуре должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

2. Содержательный раздел

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий
1.	Диагностика. Краткий обзор развития гимнастики в России. Изучение спортивной терминологии по спортивной гимнастике. Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20
3.	Акробатика.	41
4.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).	1
ИТОГО		64

Содержание изучаемого курса

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале

необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Учет учебно-тренировочной и работы ведется в специальном групповом журнале.

Материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

- ❖ при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастические маты, бревно, гимнастический мостик, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для

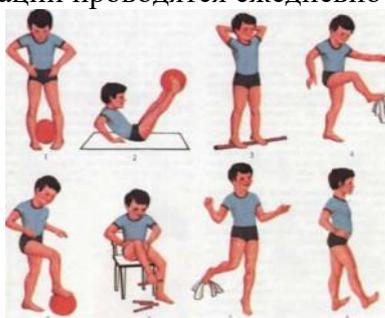
развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ - скамейки.

Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп мышц реализуются спортивные тренажеры: беговая дорожка, велотренажер, степ, многофункциональный тренажер, тренажер «лодочка». Разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», доска для измерения гибкости, «киндер-сюрприз» для выполнения общеразвивающих упражнений. Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

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

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и закрепления правильной осанки.

Занятия по ЛФК и миорелаксации проводятся ежедневно по 10 минут в начале занятия.



Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

И.П. сидя на стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.
5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади.

6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
7. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).
9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П).

И.П. стоя.

10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.
13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.

Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, формирования сводов стоп.

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

И. П. Стоя у стены

1. Принять правильную осанку у стены. Присесть ноги вместе, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
2. Принять правильную «осанку у стены. Расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
3. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.

И. П: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.
2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

Календарно-тематическое планирование.

ОКТАБРЬ

№ занятия	Содержание занятий, задачи	Оборудование
1	Краткий обзор развития гимнастики в России. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Ходьба. Упр-е «Мышки» Упр-е «Медведь косолапый». Бег по кругу. Бег змейкой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Диагностика	Метр, гимнастический мат.
2	Ходьба по кругу. Ходьба змейкой. Упражнение «Мышки». Бег по кругу. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Общеразвивающие упражнения. Изучение спортивной терминологии по спортивной гимнастике.	Конусы, свисток.
3	Ходьба обычная, на носках, руки вверх на пятках, руки в стороны на внешней стороне стопы. Бег по кругу. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках. Шпагаты. Игра «Самый быстрый».	Конусы, свисток, гимнастический мат.
4	Ходьба по кругу, змейкой. Обычный бег, бег с высоким подниманием бедра. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Ползание по наклонной доске, по гимнастической скамейке без помощи ног. Игра «Что изменилось?»	Гимнастическая скамья, конусы

5	Ходьба по кругу. Обычный легкий бег с изменением направления. Ходьба. Перестроение в колонну по три. Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, на одной ноге, вместе- врозь. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Игра «Ищи ведущего».	Конусы, свисток, гимнастический мат.
6	Ходьба в колонне, противходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному, по два. Ходьба Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Подлезание под шнур. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Конусы, свисток, гимнастический мат, шнур.
7	Ходьба в колонне, на носках, выпадами. Бег в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Ходьба по узкой рейке скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Удочка»	Скамья, гимнастическая стенка, скакалка
8	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба парами. Бег по кругу парами, бег с захлестом голени назад. Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: «Рыбка», «Лягушка» «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. Игра «Коршун и наседка»	Гимнастический мат, конусы.

НОЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Оборудование
9	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, семенящим шагом. Бег трусцой. Построение в три шеренги. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: «Рыбка», «Лягушка», шпагаты, полушпагаты. Игра «Быстрый мячик».	Гимнастический мат, конусы, мяч
10	Ходьба в колонне по одному, в пара. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Гимнастические упражнения: «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на животе, полушпагаты. Игра «Кто ловчее?».	Гимнастический мат
11	Ходьба в колонне. Бег трусцой. Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения «Корзиночка», «Складка». Игра «Салки с ленточками»	Гимнастические маты, ленточки.
12	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. Гимнастические упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». Игра «Ловля обезьян».	Гимнастические маты, конусы.
13	Ходьба в колонне, на носках, скрестным шагом. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на животе. Игра «Кто ловчее?».	Гимнастические маты, мячи, конусы.
	Оборудование:	

14	Ходьба в колонне. Бег трусцой. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание на гимнастическую скамью. Игра «Удочка»	гимнастические маты, скакалки, конусы.
15	Ходьба в колонне. Бег со сменой направления. Ходьба, Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения. Лазание по гимнастической стенке – ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения: шпагат, полушпагат. Игра «Быстрый мячик».	Гимнастические маты, скамья, мячи, конусы.
16	Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с полкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке без помощи ног. Запрыгивание и спрыгивание со скамьи. Игра «Что изменилось?»	Гимнастическая скамья, палки, конусы, мячи, флажки.

ДЕКАБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Оборудование
17	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. Упражнение «Стойка на голове».	Гимнастические маты.
18	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на голове» (со страховкой), «Кувырок вперед». Игра «Салки с ленточками».	Гимнастические маты, ленточки, конусы
19	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Гимнастические маты, обручи конусы
20	Ходьба в колонне по одному, в пара. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнение «Крокодильчики». Упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). Игра «Школа мяча».	Гимнастические маты, палки, мячи, конусы
21	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнения «Кувырок назад» через плечо. «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). Игра «Лягушки и цапли».	Гимнастические маты.

22	Ходьба в колонне. Ходьба боком приставным шагом вправо, влево. Боковой галоп. Бег трусцой. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно). Упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами. Игра «Жмурки»	Гимнастические маты, шарф или платок, конусы
23	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. Корректирующие упражнения для осанки. Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются» Игра «Два Мороза».	Гимнастические маты
24	Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с палкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». Упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). Игра «Перелет птиц».	Гимнастические маты, палки.

ЯНВАРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Оборудование
25	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). Упражнение «Кувырок назад» через плечо. Игра «Лягушки и цапли».	Гимнастические маты
26	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). Комбинация 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). Игра «Салки с ленточками»	Гимнастические маты, ленточки.
27	Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения на скамейке. Упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». Упражнение «Переворот боком». Игра «Перелет птиц».	Гимнастические маты
28	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». Упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно). Игра «Жмурки»	Гимнастические маты, шарф или платок.

29	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнения «Кувырок назад» через плечо. «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). Игра «Лягушки и цапли».	Гимнастические маты
30	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». Упражнение «Переворот боком» (со страховкой). Игра «Волк во рву».	Гимнастические маты, конус, скакалки.
31	Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с полкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Метание набивного мяча в даль. Прыжки в длину с разбега. Игра «Мышеловка»	Гимнастические маты, конус, набивные мячи
32	Ходьба в колонне. Ходьба «пингвины» и перестроение в четверки. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Комбинация: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. Игровое упражнение «Цапля».	Гимнастические маты, конусы.

ФЕВРАЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Оборудование
33	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). Упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). Игра «Два Мороза».	Гимнастические маты, конусы.
34	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. Упражнение «Кувырок» вперед и назад. Игра «Пятнашки».	Гимнастические маты
35	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». Упражнение «Переворот боком». Игра «Волк во рву».	Гимнастические маты, конусы, скакалки.
36	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. Переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; Игра «Колдуны».	Гимнастические маты

37	Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения на скамейке. Стойка на руках. Акробатическая комбинация: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. Игра «Салки с ленточками»	Гимнастические маты, конусы, ленточки.
38	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. Гимнастические упражнения: шпагаты, полушпагаты. Игра «Удочка».	Гимнастические маты, скакалка, мешочек с песком.
39	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Стойку на руках. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. Игра «Колдуны»	Гимнастические маты.
40	Ходьба в колонне, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). Упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. Игра «Пятнашки».	Гимнастические маты

МАРТ

№	Содержание занятий, задачи	Оборудование
41	Ходьба в колонне, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег трусцой. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). Упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). Игра «Выручай!»	Гимнастические маты, конусы
42	Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения на скамейке. Комбинация вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. Игра «Ловля обезьян»	Гимнастические маты
43	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Комбинация вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. Игра «Удочка».	Гимнастические маты, скакалка, мешочек.

44	Ходьба в колонне, противходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист».	Гимнастические маты.
45	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения на лестнице. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Ищи ведущего».	Конусы, шведская лестница, ленточки, тропа здоровья.
46	Ходьба в колонне, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнения «Шпагаты». Упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). Упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) Игра «Салки с ленточками».	Гимнастические маты, ленточки, конусы.
47	Ходьба по кругу. Упражнение «Петушок». Упражнение «Лисичка». Ходьба змейкой. Бег трусцой. Ходьба. Построение в три шеренги. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: «Шпагаты», «Складочка», «Мостик». Игра «Колдуны»	Гимнастические маты.
48	Ходьба. Упражнение «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег в рассыпную. Бег по кругу. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. Акробатические Упражнения «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка». Игра «Выручай!»	Гимнастические маты.

АПРЕЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Оборудование
49	Ходьба в колонне, противходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Комбинация: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Игра «Колдуны»	Гимнастические маты.
50	Ходьба в колонне, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Комплекс упражнений для коррекции стоп. Игровое упражнение «Цапля».	Гимнастические маты

51	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: «Коробочка», «Корзиночка», «Складочка». Игровое упражнение «Морская звезда».	Гимнастические маты.
52	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному, по два. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Комбинация вольных упражнений: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. Релаксация «Спящий котенок». Игра «Колдуны»	Гимнастические маты
53	Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения на скамейке. Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка».	Гимнастические маты, скакалки, скамья.
54	Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с полкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя, с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки».	Гимнастические маты
55	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Игра «Выручай!»	Гимнастические маты и бревно
56	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, семенящим шагом. Бег трусцой. Построение в три шеренги. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Мостик» из положения лежа на спине. Упражнение «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; Игра «Колдуны»	Гимнастические маты

МАЙ

№	Содержание занятий, задачи	Оборудование
57	Ходьба в колонне. Ходьба «пингины» и перестроение в четверки. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. Игра «Удочка».	Батут, скакалка.

58	Ходьба в колонне. Ходьба «пингвины» и перестроение в четверки. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Прыжок прогнувшись. Прыжки на батуте в приседе, прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Аист».	Батут.
59	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Ходьба по бревну. Поворот на 90, 180 градусов. Вскок, соскок. Подтягивания на гимнастической скамье. Игра «Волк во рву».	Гимнастические маты, скакалки, бревно.
60	Ходьба в колонне, на носках, выпадами. Бег в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик». Игра «Пятнашки».	Гимнастические маты, мячи.
61	Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с палкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки»	Гимнастические маты, палки, конусы
62	Ходьба. Упражнение «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег в рассыпную. Бег по кругу. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. Акробатические упражнения «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка». Игра «Выручай!»	Гимнастические маты.
63	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Диагностика. Игра «Колдуны»	Гимнастические маты.
64	Спортивный праздник «Я теперь акробат»	Гимнастические маты, скакала, скамья, секундомер, мячи, ленточки.

3. Организационный раздел

Материально-техническое и методическое обеспечение.

В ДОУ имеются один спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для занятий по гимнастике: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1	Набивной мяч (0,5кг.)	20
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Набивной мяч (1кг.)	20
4	Беговая дорожка (детский тренажер)	1
5	Велотренажер детский	1
6	Гимнастическая скамейка	5
7	Балансир	3
8	Дорожка змейка канат	2
9	Дуга малая	1
10	Дуга большая	1
11	Дорожка-мат	1
12	Канат гладкий	1
13	Кегли	1
14	Гимнастическая палка	20
15	Круглый мат	2
16	Мат большой	2
17	Мат малый	2
18	Мат складывающейся	2
19	Мяч малый резиновый	18
20	Мяч большой надувной	5
21	Мост гимнастический деревянный	2
22	Массажеры разные	11
23	Обручи	20
24	Стенка гимнастическая деревянная	4
25	Стойка для прыжков	2
26	Скакалка	15
27	Щит навесной баскетбольный	1

Дидактическое обеспечение образовательного процесса

- ✓ видеофильмы;
- ✓ компьютер;
- ✓ музыкальный центр;
- ✓ CD – диски.

Список литературы

1. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
3. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
5. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
7. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
10. «Радуга»: Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон, Е.В. Соловьева, Т.И. Гризик, В.В. Гербова. (раздел – физическое развитие).
11. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
12. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев,
13. «Олимпийская литература», 1999.
14. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
16. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт

