

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Малыш»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МДОУ «Малыш»
Протокол №4
от «17» мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующая МДОУ «Малыш»
Т.А.Юзвенко
Приказ №71-к
от «17» мая 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные гимнасты»



Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Фатфулина Олеся Владимировна,
инструктор по физической культуре

р.п.Железнодорожный, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Новизна Программы	3
1.2. Актуальность Программы	3
1.3. Педагогическая целесообразность Программы	3
1.4. Цели и задачи Программы	4
1.5. Отличающие особенности Программы	4
1.6. Сроки реализации Программы	5
1.7. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий	5
1.8. Формы проведения организованной образовательной деятельности	5
1.9. Обязательные условия	6
1.10. Ожидаемые результаты	6
1.11. Способы проверки	7
2. Учебно-тематический план	9
2.1. Перспективный план. Мальчики	9
2.2. Перспективный план. Девочки	17
3. Организация развивающей предметно-пространственной среды	25
Список используемой литературы	26

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка. Очень важно заинтересовать ребенка занятием спортом именно в раннем возрасте, чтобы ребенок привык к режиму и дисциплине, к умению сбалансировано пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками, подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше. Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений и методических приемов. Применяемых для всестороннего физического развития детей, совершенствования их двигательных способностей и оздоровления. На протяжении последних 20 лет значительная часть детей дошкольного возраста обладает низким уровнем физической подготовленности, и они имеют устойчивую тенденцию к дальнейшему снижению. В связи с этим многие исследователи ведут активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работе именно с данным контингентом воспитанников. Данная программа рекомендуется для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и адресована инструкторам по физической культуре. Основу данной программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движения логически завершенности гимнастических комбинаций. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям, на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности. Программа формирует гармоничное развитие тела у детей (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы) а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка. Она воспитывает вкус, ребенок учится чувствовать музыку, психологически раскрепощается. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость, связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

1.1. Новизна Программы

Новизна программы заключается в модернизации содержания работы с детьми на основе внедрения инновационных педагогических программ и технологий, форм и методов работы, комплексирования различных образовательных областей, использовании упражнений спортивной гимнастики.

1.2. Актуальность Программы

Сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

1.3. Педагогическая целесообразность Программы

Программа «Юные гимнасты» обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Спортивная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

Направления работы:

Теоретические знания – история и развития физической культуры и спорта, гигиена, строение и функции организма, основная терминология спортивной гимнастики.

Практические умения и навыки – техника выполнения основных движений, элементы спортивной гимнастики, комплексы игр, контрольные нормативы.

Организационные навыки – применение строевых упражнений, проведение спортивных игр, командное взаимодействие.

1.4. Цель и задачи Программы

Цель: развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения гимнастических упражнений, и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координированных движений.

Задачи:

- учить выполнять упражнения на статическое равновесие;
- формировать умение правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- учить выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, красоту и пластичность движений;
- развивать способности, необходимые для успешного освоения и качественного исполнения гимнастических упражнений;
- формировать стойкий интерес к физическим упражнениям, желание систематически заниматься физической культурой и спортом;
- развивать умение видеть и понимать красоту и гармоничность движений при выполнении упражнений спортивной гимнастики;
- укрепление здоровья дошкольников.

1.5. Отличающие особенности Программы

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое	Направленно на	Построено на основе

	занятие	формирование двигательного воображения.	разнообразных движений
4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

1.6. Сроки реализации Программы

Сроки реализации программы составляют 2 года. 1 год обучения – старшая группа дети с 5 до 6 лет; 2 год обучения – подготовительная к школе группа дети с 6 до 7 лет.

1.7. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий:

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество часов		
		В неделю	В месяц	В год
Группа 5-6 лет	25	1	4	32
Группа 6-7 лет	30	1	4	32

1.8. Формы проведения организованной образовательной деятельности:

Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике:

1. *Принцип участия* – привлечение педагогов дошкольной образовательной организации, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по формированию здоровых привычек.

2. *Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками.
3. *Принцип комплектности* – осуществление работы с учетом взаимодействия всех факторов (состояние здоровья, сложность задания, время проведения совместной деятельности).
4. *Принцип интеграции* – одновременное использование различных видов деятельности (двигательной, коммуникативной, познавательной, игровой) в целостном развитии личности ребенка средствами физической культуры.
5. *Принцип системности* – выстраивание предлагаемого детям двигательного материала (движений и упражнений) в систему, постепенное усложнение нагрузок.

Структура занятия по спортивной гимнастике:

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 в 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.).

1.9. Обязательные условия

Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять страховку, сообщает об успехах и трудностях детей.

1.10. Ожидаемые результаты

Общие результаты первого года обучения:

- У детей развиты способности, необходимые для успешного освоения и качественного исполнения гимнастических упражнений;
- дети выполняют упражнения на статическое равновесия;
- дети видят и понимают красоту и гармоничность движения при выполнении упражнений спортивной гимнастики.

Общие результаты второго года обучения:

- Дети выполняют имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- дети правильно выполняют акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- у детей сформирован стойкий интерес к упражнениям спортивной гимнастики, желание систематически заниматься физической культурой и спортом;
- при выполнении упражнений дети чувствуют себя уверенно;
- у детей улучшилось состояние здоровья

1.11. Способы проверки Система мониторинга

В течение года проводятся несколько видов диагностики:

- Медицинская диагностика-оценка проводится по результатам анализа заболеваемости детей; посещающих занятие.
- Педагогическая диагностика:

- диагностика первоначальных знаний по спортивной гимнастике (проводится в форме беседы с детьми);

- мониторинг освоения содержания программы по спортивной гимнастике на основе базовых элементов.

Диагностические материалы:

Диагностика в себя включает тесты, выявляющие уровень развития:

- Чувство равновесия – «Цапля» (сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе), «Ласточка» (сохранение равновесия стоя на одной ноге наклонившись вперед и подняв другую ногу назад-вверх. Руки в стороны);
- гибкости – «Ножницы» (наклон вперед с вытянутыми руками, ноги прямые из положения сидя), «Мостик» (лежа на спине, согнуть ноги и развести их, носки развернуть наружу, руками опереться у плеч, выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, затем медленно опуститься на спину);
- силовых качеств - «Стройные» березки (сохранение статистического вертикального положения вверх ногами с опорой на лопатки. Затылок, локти, с поддержкой руками под спину).

Протокол обследования навыков детей Диагностика оценки вестибулярного аппарата

№	Имя фамилия	Дата рождения	Тесты														
			Цапля			Ножик			Ласточка			Мостик			Стройные березки		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Возрастные нормативы физической подготовленности детей на занятиях по спортивной гимнастике

1-й год обучения (девочки)

тест	Уровень развития физических качеств					
	1		2		3	
	5 лет	6 лет	5 лет	6 лет	5 лет	6 лет
Цапля	3-6 секунд	4-7 секунд	7-10 секунд	9-12 секунд	10 секунд	12 секунд
Ножик	2-5 см	3-6 см	6-8 см	7-9 см	8 см	9 см
Ласточка	1-3 секунды	3-5 секунды	4-6 секунды	6-8 секунды	6 секунды	8 секунды
Мостик	Попытки выполнить	Попытки выполнить	Упражнение выполняется	Упражнение выполняется	Упражнение выполняется	Упражнение выполняется

	упражнение	упражнение	с ошибками	с ошибками	без ошибок	без ошибок
Стройные березки	Попытки выполнить упражнение	Попытки выполнить упражнение	Упражнение выполняется с ошибками	Упражнение выполняется с ошибками	Упражнение выполняется без ошибок	Упражнение выполняется без ошибок

2-й год обучения (девочки)

тест	Уровень развития физических качеств					
	1		2		3	
	6 лет	7 лет	6 лет	7 лет	6 лет	7 лет
Цапля	3-7 секунд	5-8 секунд	8-10 секунд	8-13 секунд	10 секунд	13 секунд
Ножик	3-6 см	4-7 см	7-9 см	8-10 см	89см	10 см
Ласточка	4-8 секунды	6-10 секунды	9-12 секунды	11-14 секунды	12секунды	14 секунды
Мостик	Попытки выполнить упражнение	Попытки выполнить упражнение	Упражнение выполняется с ошибками	Упражнение выполняется с ошибками	Упражнение выполняется без ошибок	Упражнение выполняется без ошибок
Стройные березки	Попытки выполнить упражнение	Попытки выполнить упражнение	Упражнение выполняется с ошибками	Упражнение выполняется с ошибками	Упражнение выполняется без ошибок	Упражнение выполняется без ошибок

Протокол обследования навыков детей Диагностика оценки вестибулярного аппарата

№	Имя фамилия	Дата рождения	Тесты														
			Цапля			Ножик			Мартышка			Кенгуру			Ванька-встанька		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Возрастные нормативы физической подготовленности детей на занятиях по спортивной гимнастике

1-й год обучения (мальчики)

тест	Уровень развития физических качеств					
	1		2		3	
	5 лет	6 лет	5 лет	6 лет	5 лет	6 лет
Цапля	3-5 секунд	4-7 секунд	7-7 секунд	8-10 секунд	7 секунд	10 секунд
Ножик	2-5 см	2-5 см	6-8 см	6-9 см	8 см	10 см
Мартышка	5-11 секунды	7-15 секунды	12-16 секунды	16-24 секунды	16 секунды	24 секунды
Кенгуру	80-91 см	91-100 см	91-100 см	100-115 см	100 см	115 см
Ванька-встанька	7-9 раз	9-11 раз	10-11 раз	12-13 раз	11 раз	13 раз

2-й год обучения (мальчики)

тест	Уровень развития физических качеств					
	1		2		3	
	6 лет	7 лет	6 лет	7 лет	6 лет	7 лет
Цапля	3-7 секунд	5-8 секунд	8-10 секунд	8-13 секунд	10 секунд	13 секунд
Ножик	3-6 см	4-7 см	7-9 см	8-10 см	9см	10 см
мартышка	7-15 секунд	10-17 секунды	16-24 секунды	18-26 секунды	24 секунды	26секунды
Кенгуру	91-100 см	95-104 см	100-115 см	105-120 см	115 см	120 см
Ванька-встанька	9-11 раз	10-12 раз	12-13 раз	13-14 раз	13 раз	14 раз

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие условные обозначения:

- 1 – находится в стадии формирования;
- 2 – формируется;
- 3 – заканчивается стадия формирования;

2. Учебно-тематический план
2.1. Перспективный план. Мальчики
(1 год обучения)

№	Тема занятий	Задачи
Октябрь		
1.	Волшебное путешествие в прошлое	Знакомить детей с гимнастикой и историей ее развития в России. Довести до сознания детей, что двигательная активность являясь источником крепкого здоровья. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях. Показывать хороший результат.
2.	Сказочное разнообразие	Знакомить детей с терминологией спортивной гимнастики и классификацией гимнастических упражнений. Формировать правильную осанку в ходьбе. Укреплять мышечную систему повышать эмоциональный тонус. Развивать скоростные качества. Силу, ловкость. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость.
3.	Мы внимательны и осторожны	Знакомить детей с правилами поведения детей о время занятий по спортивной гимнастике. Формировать осанку в ходьбе. Укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
4.	Внимательная цапля	Учить сохранять статическое, динамическое на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играми. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Ноябрь		
5.	Пугливый заяц	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
6.	Неподвижный поплавок	Учить выполнять группировку сидя, лежа. Приобщать здоровому образу жизни на основе потребностей в физической активности. Развивать гибкость, внимание,

		ловкость. Воспитывать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
7.	Ванька-встанька	Учить правильно выполнять перекаты. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать силу, ловкость. Формировать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
8.	Внимательная цапля	Учить сохранять статическое, динамическое на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играми. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Декабрь		
9.	Пугливый заяц	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительного результата.
10.	Неподвижный поплавок	Учить выполнять группировку сидя, лежа. Приобщать здоровому образу жизни на основе потребностей в физической активности. Развивать гибкость, внимание, ловкость. Воспитывать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
11.	Ванька-встанька	Учить правильно выполнять перекаты. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать силу, ловкость. Формировать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
12.	Стройные березки	Учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Январь		
13.	Непослушный колобок	Учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
14.	Пожарная команда	Учить лазить по гимнастической стенке вверх и вниз с

15.		переходом на другой пролет. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы нижних и верхних конечностей, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
16.	Гимнасты-силачи	Учить выполнять вис углом н вытянутых руках. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы верхних конечностей и брюшного пресса, силу. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Февраль		
17.	Непослушный колобок	Учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
18.	Стройные березки	Учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
19.	Пожарная команда	Учить лазить по гимнастической стенке вверх и низ с переходом на другой пролет. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы нижних и верхних конечностей, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
20.	Стройные березки	Учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Март		
21.	Непослушный колобок	Учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
22.	Обезьянки на лианах	Учить выполнять вис на гимнастическом канате, с захватом его руками и ногами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу, укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Формировать потребность в здоровом

		образе жизни, уверенности в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
23.	Скалолазы	Учить лазанию по гимнастическому канату вверх-низ, с захватом его руками и ногами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу, укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенности в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
24.	Обезьянки на лианах	Учить лазанию по гимнастическому канату вверх-низ, с захватом его руками и ногами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу, укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенности в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
Апрель		
25.	Обезьянки на лианах	Учить лазанию по гимнастическому канату вверх-низ, с захватом его руками и ногами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу, укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенности в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
26.	Скалолазы	Учить лазанию по гимнастическому канату вверх-низ, с захватом его руками и ногами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу, укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенности в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
27.	Подготовка космонавтов	Учить детей пружки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты. На препятствие. Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
28.	Скалолазы	Учить лазанию по гимнастическому канату вверх-низ, с захватом его руками и ногами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу, укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенности в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
Май		
29.	Подготовка космонавтов	Учить детей пружки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты. На препятствие. Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в

		здоровом образе жизни.
30.	Космонавты в космосе	Учить выполнять произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки. Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
31.	Космонавты в космосе	Учить выполнять произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки. Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
32.	Сколько мы умеем!	Знакомить детей с простой гимнастической комбинацией на матах, формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силу, ловкость. Воспитывать у детей стремление к физическому совершенствованию. Вызывать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать на них хороший результат.

**Перспективный план. Мальчики
(2год обучения)**

№	Темы занятий	Задачи
Октябрь		
1.	Мы внимательны и осторожны	Закреплять знания на занятиях по спортивной гимнастике. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать ловкость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение друг к другу
2.	Внимательная цапля	Закрепить умение детей сохранять статистическое, динамическое равновесие на двух(одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать ловкость, координацию. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение друг к другу
3.	Веселые ласточки	Учить сохранять статистическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
4.	Пугливый заяц	Закреплять умение выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать ловкость, внимание. Прививать интерес к регулярным занятиям. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать

		трудности, добиваться хорошего результата.
Ноябрь		
5.	Веселые ласточки	Учить сохранять статистическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
6.	Неподвижный поплавок	Закреплять умение выполнять группировку сидя, лёжа. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать ловкость, гибкость. Вызывать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
7.	Ванька-встанька	Продолжать учить правильно выполнять перекаты. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенности в своих силах. Развивать ловкость, силу. Формировать интерес к гимнастике.
8.	Стройные березки	Продолжать учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Декабрь		
9.	Непослушный колобок	Продолжать учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу
10.	Ванька-встанька	Продолжать учить правильно выполнять перекаты. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенности в своих силах. Развивать ловкость, силу. Формировать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
11.	Стройные березки	Продолжать учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
12.	Озорные колобки	Учить выполнять кувырок назад. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Формировать опорно-мышечный аппарат.

		Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Январь		
13-14.	Озорные колобки	Учить выполнять кувырок назад. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Формировать опорно-мышечный аппарат. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
15.	Непослушный колобок	Продолжать учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
16.	Пожарная команда	Продолжать учить лазить по гимнастической стенке вверх и низ с переходом на другой пролет. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы нижних и верхних конечностей, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Февраль		
17.	Озорные колобки	Учить выполнять кувырок назад. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Формировать опорно-мышечный аппарат. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
18.	Гимнасты-силачи	Закреплять умение выполнять вис углом на гимнастической стенке на вытянутых руках. Развивать мышцы верхних конечностей и брюшного пояса. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
19.	Пожарная команда	Закреплять умение лазить по гимнастической стенке вверх и низ с переходом на другой пролет. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы нижних и верхних конечностей, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
20.	Гимнасты-силачи	Закреплять умение выполнять вис углом на гимнастической стенке на вытянутых руках. Развивать мышцы верхних конечностей и брюшного пояса. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать

		потребность в здоровом образе жизни.
Март		
21.	Обезьянки на лианах	Продолжать учить выполнять вис на гимнастическом канате с захватом его обеими руками и ногами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать мышечную массу. Укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни, уверенность в своих силах. Формировать интерес к занятиям.
22.	Гимнасты-силачи	Закреплять умение выполнять вис углом на гимнастической стенке на вытянутых руках. Развивать мышцы верхних конечностей и брюшного пояса. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
23.	Обезьянки на лианах	Продолжать учить выполнять вис на гимнастическом канате с захватом его обеими руками и ногами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать мышечную массу. Укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни, уверенность в своих силах. Формировать интерес к занятиям.
24.	Гимнасты-силачи	Закреплять умение выполнять вис углом на гимнастической стенке на вытянутых руках. Развивать мышцы верхних конечностей и брюшного пояса. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Апрель		
25-26.	Скалолазы	Учить лазить по гимнастическому канату вверх-вниз с захватом его руками и ногами. Укреплять организм с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать мышечную силу. Укреплять мышцы нижних и верхних конечностей. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни, уверенность в своих силах. Формировать интерес к занятиям
27-28.	Подготовка космонавтов	Закреплять умения выполнять прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, на препятствие. Удовлетворят потребность в движении. Развивать мышцы нижних конечностей. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Май		
29.	Подготовка космонавтов	Закреплять умения выполнять прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, на препятствие. Удовлетворят потребность в движении. Развивать мышцы нижних конечностей. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
30.	Космонавты в космосе	Продолжать учить выполнять произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки. Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать

		потребность в здоровом образе жизни.
31-32.	Сколько мы умеем!	Учить выполнять простую гимнастическую комбинацию на матах. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силу. Ловкость. Вызывать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать на них хороший результат.

2.2 Перспективный план. Девочки (1 год обучения)

№	Темы занятий	Задачи
Октябрь		
1.	Волшебное путешествие в прошлое	Знакомить детей с гимнастикой и историей ее развития в России. Довести до сознания детей, что двигательная активность являясь источником крепкого здоровья. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях. Показывать хороший результат.
2.	Сказочное разнообразие	Знакомить детей с терминологией спортивной гимнастики и классификацией гимнастических упражнений. Формировать правильную осанку в ходьбе. Укреплять мышечную систему повышать эмоциональный тонус. Развивать скоростные качества. Силу, ловкость. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость.
3.	Мы внимательны и осторожны	Знакомить детей с правилами поведения детей о время занятий по спортивной гимнастике. Формировать осанку в ходьбе. Укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
4.	Внимательная цапля	Учить сохранять статическое, динамическое на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играми. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Ноябрь		
5.	Пугливый заяц	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать ловкость, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
6.	Веселые ласточки	Учить выполнять группировку сидя лежа. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической

		активности развивать гибкость, внимание, ловкость. Воспитывать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность
7.	Неподвижный поплавок	Учить выполнять группировку сидя, лежа. Приобщать здоровому образу жизни на основе потребностей в физической активности. Развивать гибкость, внимание, ловкость. Воспитывать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
8.	Ванька-встанька	Учить правильно выполнять перекаты. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать силу, ловкость. Формировать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
Декабрь		
9.	Внимательная цапля	Учить сохранять статическое, динамическое на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играми. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
10.	Пугливый заяц	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительного результата.
11.	Веселые ласточки	Учить сохранять статическое равновесие при выполнении упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус. Развивать гибкость, координацию. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
12.	Ванька-встанька	Учить правильно выполнять перекаты. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать силу, ловкость. Формировать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
Январь		
13-14.	Стройные березки	Учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.

15.	Непослушный колобок	Учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
16.	Цапли на бревне	Учить сохранять статическое, динамическое на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играми. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Февраль		
17.	Непослушный колобок	Учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
18.	По узенькой тропинке	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играми. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
19.	Цапли на бревне	Учить сохранять статическое, динамическое на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играми. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
20.	Стройные березки	Учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивными играми. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Март		
21.	Непослушный колобок	Учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и

		спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
22.	По узенькой тропинке	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
23-24.	Балерины	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Апрель		
25-26.	Прыгают кузнечики	Упражнять в построение в пары, в колонну по одному. Учить быстро реагировать на указание взрослого. Формировать привычку сохранять правильную осанку. Укреплять своду стопы с помощью прыжков. Развивать выносливость, скорость, силу, ловкость, координацию. Воспитывать внимание, активность, настойчивость в достижении цели.
27.	Гимнастки на бревне	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на гимнастическом бревне. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Развивать саморегуляцию, давая детям информацию о смене элементов движений. Содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.
28.	На лесенке	Учить выполнять различные виды движений на гимнастической стенке. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать гибкость тела. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенность в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
Май		
29.	На лесенке	Учить выполнять различные виды движений на гимнастической стенке. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать гибкость тела. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенность в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
30.	Птичка на ветке	Продолжать учить детей в выполнении различные виды движений на гимнастической стенке. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать гибкость тела. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенность в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
31.	Гимнастки на бревне	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на

		гимнастическом бревне. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Развивать саморегуляцию, давая детям информацию о смене элементов движений. Содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.
32.	Сколько мы умеем!	Учить выполнять простую гимнастическую комбинацию на матах. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силу. Ловкость. Вызывать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать на них хороший результат.

**Перспективный план. Девочки
(2 год обучения)**

№	Темы занятий	Задачи
Октябрь		
1.	Мы внимательны и осторожны	Закреплять знания на занятиях по спортивной гимнастике. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать ловкость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение друг к другу
2.	Внимательная цапля	Закрепить умение детей сохранять статистическое, динамическое равновесие на двух(одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать ловкость, координацию. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение друг к другу
3.	Веселые ласточки	Учить сохранять статистическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
4.	Пугливый заяц	Закреплять умение выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать ловкость, внимание. Прививать интерес к регулярным занятиям. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности, добиваться хорошего результата.
Ноябрь		
5.	Веселые ласточки	Учить сохранять статистическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость. Приобщать детей к традициям физической культуре и спорта. Формировать потребность в

		здоровом образе жизни.
6.	Неподвижный поплавок	Закреплять умения выполнять группировку сидя, лежа. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать гибкость, ловкость. Вызывать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
7.	Ванька-встанька	Продолжать учить правильно выполнять перекаты. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенность в своих силах. Развивать ловкость, силу. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спортивным играм.
8.	Стройные березки	Учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
Декабрь		
9.	Стройные березки	Учить правильно выполнять стойку «березка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силовые качества. Воспитывать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
10.	Непослушный колобок	Продолжать учить выполнять кувырок вперед. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно – двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательного отношения друг к другу.
11.	Мостик через ручеек	Учить правильно выполнять акробатическое упражнение «мостик». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость, силу. Вызывать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
12.	Улитка в домике	Учить правильно выполнять акробатическое упражнение «полушпагат». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость, силу. Вызывать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
Январь		
13.	Мостик через ручеек	Учить правильно выполнять акробатическое упражнение «мостик». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать

		эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость, силу. Вызывать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
14.	Улитка в домике	Учить детей правильно выполнять акробатическое упражнение «полушпагат». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость, силу. Вызывать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
15.	Веселое колесо	Учить правильно выполнять акробатическое упражнение «колесо». Упражнять построение в парах и колонну по одному. Учить быстро реагировать на указании взрослого. Формировать привычку сохранять правильную осанку. Развивать скоростные качества, выносливость, силу, ловкость, координацию. Воспитывать внимание, активность, настойчивость в достижении цели.
16.	Веселые ласточки	Учить выполнять группировку сидя, лежа. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать гибкость, внимание, ловкость. Воспитывать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
Февраль		
17.	Мостик через ручеек	Учить правильно выполнять акробатическое упражнение «мостик». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость, силу. Вызывать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
18.	Веселое колесо	Учить правильно выполнять акробатическое упражнение «колесо». Упражнять построение в парах и колонну по одному. Учить быстро реагировать на указании взрослого. Формировать привычку сохранять правильную осанку. Развивать скоростные качества, выносливость, силу, ловкость, координацию. Воспитывать внимание, активность, настойчивость в достижении цели.
19.	Цапли на бревне	Продолжать учить сохранять статическое, динамическое равновесие на двух ногах, на одной ноге на гимнастическом бревне. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение друг с другом.
20.	Веселые ласточки (на бревне)	Учить сохранять статическое равновесие на гимнастическом бревне. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать гибкость, координацию. Формировать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
Март		

21.	Веселое колесо	Учить правильно выполнять акробатическое упражнение «колесо». Упражнять построение в парах и колонну по одному. Учить быстро реагировать на указании взрослого. Формировать привычку сохранять правильную осанку. Развивать скоростные качества, выносливость, силу, ловкость, координацию. Воспитывать внимание, активность, настойчивость в достижении цели
22.	По узенькой дорожке	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Формировать устойчивый интерес гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
23-24.	Балерины	Продолжать учить сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Формировать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
Апрель		
25-26.	Прыгают кузнечики	Упражнять в построениях в пары, в колонну по одному. Учить быстро реагировать на указания взрослого. Формировать привычку сохранять правильную осанку. Укреплять своду стопы с помощью прыжков. Развивать скоростные качества, выносливость, силу, ловкость, координацию. Воспитывать внимание, активность, настойчивость в достижении цели.
27-28.	Гимнастки на бревне	Учить сохранять статическое равновесие на гимнастическом бревне. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Развивать саморегуляцию, давая детям информацию о смене элементов движений. Содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.
Май		
29.	На лесенке	Продолжать учить выполнять различные виды движений на гимнастической стенке. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать гибкость. Формировать устойчивый интерес гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
30.	Птичка на ветке	Продолжать учить детей в выполнении различные виды движений на гимнастической стенке. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать гибкость тела. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенность в своих силах. Вызывать интерес к занятиям
31.	Гимнастки на бревне	Продолжать учить сохранять статическое равновесие на гимнастическом бревне. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему.

		Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать чувство равновесия, внимание. Развивать саморегуляцию, давая детям информацию о смене элементов движений. Содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.
32.	Сколько мы умеем!	Учить выполнять простую гимнастическую комбинацию на матах, формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребенка. Развивать силу, ловкость, формировать у детей стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать хороший результат.

3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для успешной реализации дополнительной развивающей услуги «Юные гимнасты» создана благоприятная предметно – развивающая среда. Используется спортивное оборудование: гимнастические маты, батуты, мячи различных диаметров. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, обручи, кегли и т.д. 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.

Оснащение предметной среды для занятий спортивной гимнастикой

- Гимнастические палки короткие (75-80см), 15 шт.
- Резиновые мячи (диаметр 25-40см, 10-12см, 6-8см), по 15 шт.
- Кегли, 10 шт.
- Обручи обычные (диаметр 90 см, 55-60 см) и плоские (диаметр 55-60 см), по 15 шт.
- Мешочки с грузом (масса 150 г), 15 шт.
- Батут
- Доска ребристая (150*20*3 см)
- Коврики гимнастические
- Скамейки гимнастические
- Стенка гимнастическая деревянная
- Маты гимнастические
- Цветные фишки, конусы для разметки площадки, 10 шт.
- Бревно гимнастическое напольное (200х10х15 см), 2 шт.
- Музыкальный центр

Список используемой литературы

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
2. Гавкрдовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное методическое пособие. М.: Terra-Спорт, 2002.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для инструкторов физической культуры/ Под.ред. В.М.Смолевского. – изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт.
4. Гимнастическая терминология: Справочник по курсу «Гимнастика» / Сост. С.А. Александров. – Гродно: ГрГУ, 2002.
5. Гимнастическое многообразие: Мужские виды / Под. Ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: Физкультура и спорт. 1987.
6. Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовленность в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Моисеева Е.В., Леукина А.П., Первойкин М.С., Чеменева А.А. «Юные гимнасты». Система занятий для мальчиков 5-7 лет/ под общ.ред.А.А.Чеменовой. – М.: Мозаика – Синтез, 2021.
10. Моисеева Е.В., Леукина А.П., Первойкин М.С., Чеменева А.А. «Юные гимнасты». Система занятий для девочек 5-7 лет/ под общ.ред.А.А.Чеменовой. – М.: Мозаика – Синтез, 2021.
11. Сетевой образовательный проект «Здоровье обеспечение детей дошкольного возраста в условиях взаимодействия ДОУ – ООУ ФОК: «Информационно – методический сборник. Выпуск 2 /Под. Общ. Ред. В.Т. Чичикина. – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2011.
12. Щебекова В.Н., Овсянкин В.А. Физкульт – ура: Авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении / Под. Ред. В.Н. Шебеко. – Мозырь: Белый Ветер, 2006.