

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №19 г. Пензы «Катюша»

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада №19 г. Пензы
«Катюша»
Протокол № 3
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ детского сада
№ 19 г. Пензы «Катюша»
_____ Л.Н. Воробьева
Приказ № 145 от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»

Возраст учащихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федюкова Мария Александровна,
инструктор по физической культуре

Пенза, 2023

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная гимнастика» МБДОУ детского сада №19 г. Пензы «Катюша» (далее по тексту - программа) разработана на основе примерной программы «Спортивная гимнастика» Шимановой С.И. - программы для тренеров - педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные акробаты»

- по содержанию является физкультурно-спортивной;
- по уровню освоения – ознакомительный;
- по форме организации - очной, групповой;
- по степени авторства – авторской.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Устав МБДОУ детского сада №19 г. Пензы «Катюша»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада №19 г. Пензы «Катюша»».

Актуальность программы заключается в том, что потребность детей в обучении гимнастики возрастает с каждым годом. В настоящее время спортивная гимнастика занимает одно из главных ролей в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают спортивную гимнастику одним из основных средств физического воспитания детей.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана;

нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в ДОУ.

Новизна данной программы заключается в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств.

Основу программы составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций.

Кроме того, в программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, приводятся критерии оценки общей и специальной физической подготовки и рекомендации по технике безопасности на занятиях по «Спортивной гимнастике», приведена характеристика основных физических качеств и упражнения на их развитие, а также упражнения на расслабление и восстановление организма.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других ученых. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, силу и пр.), 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.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья дошкольников с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Программа составлена на основе опыта авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Выготского Л.В., Гусевой Т.А., Занкова Л.В., Леонтьева А.И., Мартовой А.Н., Муравьева В.А., Петрова П.К., Шлемина А.М.

Адресат программы:

общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей в возрасте от 5 лет до 6 лет, не имеющих медицинских

противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. В группу зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

Объем и сроки реализации программы:

программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов - 144. Занятия не проводятся только в дни государственных праздников.

Форма реализации общеразвивающей программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в ДОУ являются:

- **групповые и индивидуальные занятия**, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- **выполнение контрольно-нормативных** для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час - 30 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Ознакомительный (1 год обучения), возраст учащихся 5-6 лет. Содержание ознакомительного уровня включает в себя: правила поведения в спортивном зале. Историю возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие гимнастики в Советском Союзе и России. Знакомство со спортивной терминологией. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1. Организационные:

- **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- **Поточный** (при котором гимнасты один за другим без пауз выполняют упражнение);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, обучение идет через игру и соревнование).

• **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и

последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

Цель: создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи программы:

- 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.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года дети 5-6 лет научатся:

- выполнять гимнастические упражнения технически правильно, четко, ритмично под музыку;
- проявлять решительность, сдержанность, уверенность;
- выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- правильно выполнять элементарные упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, батуте, бревне);
- последовательно выполнять упражнения в акробатической комбинации;
- иметь элементарные знания о технике основных акробатических упражнений;
- обладать компетентностью в плане физического развития (владеть своим телом, различными видами движений, иметь представления о своем физическом облике и здоровье, умении заботиться о нем и др.)

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела и темы занятия	Кол – во часов	Уровень обучения
		Всего	Ознакомительный уровень
1.	Теоретический раздел.		
1.1	Краткий обзор развития спортивной гимнастики.	2	2
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	2	2
2.	Практический раздел.		
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	60	60
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	30	30
2.3	Основные акробатические упражнения.	46	46
2.4	Контрольные нормативы.	4	4
	Общее количество часов:	144	144

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы занятия	Кол – во часов	Из них	
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретический раздел.			
1.1	Краткий обзор развития спортивной гимнастики.	2	2	
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	2	2	
2.	Практический раздел.			
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	60		60
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	30		30
2.3	Основные акробатические упражнения.	46		46
2.4	Контрольные нормативы.	4		4
	Общее количество часов:	144	4	140

Содержание

Раздел 1. Теоретический.

Тема №1: «Краткий обзор развития спортивной гимнастики».

Занятие №1.

Теория:

1. сформировать представления детей о спортивной гимнастике;
2. диагностика физической подготовленности;
3. воспитывать интерес к занятиям.

Практика:

1. просмотр презентации о спортивной гимнастике.
2. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
3. Диагностика физической подготовленности детей.

Контроль: текущий, фронтальный, тестирование.

Занятие №2.

Теория:

1. сформировать представления детей о физической культуре и спорту в России;
2. диагностика физической подготовленности;
3. воспитывать интерес к занятиям.

Практика:

1. просмотр презентации по указанной выше теме.
2. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
3. Диагностика физической подготовленности детей.

Контроль: текущий, фронтальный, тестирование.

Тема №2: «Инструктаж по личной гигиене и режимных моментов».

Занятие № 3.

Теория:

1. Ознакомление дошкольников с гигиеной, закаливанием, режимом и питанием спортсмена;

2. воспитывать сдержанность.

Практика:

1. Ознакомление детей с режимом и питанием спортсменов.
2. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.

Контроль: текущий, фронтальный, тестирование.

Тема №3: «Инструктаж по технике безопасности на снарядах».

Занятие № 4.

Теория:

1. инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике;
2. воспитывать сдержанность.

Практика:

1. Ознакомление детей с правилами безопасности на занятиях.
2. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.

Контроль: текущий, фронтальный, тестирование.

Раздел 2. Практический.

Занятие № 5.

Теория:

1. ознакомить детей с перекатами.
2. обучать подготовительным упражнениям к группировке.

3.познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе.

Практика:

1. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
2. Выполнение подготовительных упражнений к группировке, группировки в различных положениях.
3. Выполнение перекатов.
4. Игра «Пингвин с мячом».

Контроль: текущий.

Занятие № 6.

Теория:

1. ознакомить детей с перекатами.
- 2.Обучать подготовительным упражнениям к группировке.
- 3.Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе.

Практика:

1. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
2. Выполнение подготовительных упражнений к группировке, группировки в различных положениях.
3. Выполнение перекатов.
4. Игра «Пингвин с мячом».

Контроль: текущий.

Занятие № 7.

Теория:

1. ознакомить детей с основные положения кистей и движениями ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.
- 2.совершенствовать группировок сидя, лежа на спине, в приседе.

Практика:

1. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
2. Изучение основных положений рук.
3. Выполнение подготовительных упражнений к группировке, группировки в различных положениях.
4. Выполнение перекатов.
5. Игра «Найди свое место» или «Огонь и вода».

Контроль: текущий.

Занятие № 8.

Теория:

1. ознакомить детей с основными стойками ног: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

- 2.совершенствовать перекаты.

Практика:

1. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
2. Изучение с основными стойками ног: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.
3. Совершенствование перекатов.
4. Игра «Найди свое место» или «Огонь и вода».

Контроль: текущий.

Занятие № 9.

Теория:

- 1.познакомить детей с подводящими упражнениями к изучению кувырка вперед;
- 2.совершенствовать группировку сидя, лежа на спине, в приседе и перекаты;
- 3.развивать гибкость.

Практика:

- 1.Разминка в ходьбе и ОРУ на месте на развитие гибкости.
- 2.Рассматривание картинок с изображением выполнения кувырка вперед.
- 3.Выполнение подготовительных упражнений к кувырку вперед.
- 4.Выполнение перекатов и группировки из различных положений.
- 5.Игра «Мяч сквозь обруч».

Контроль: текущий.

Занятие № 10.

Теория:

- 1.совершенствовать группировку сидя, лежа на спине, в приседе и перекаты.
- 2.Развивать гибкость.

Практика:

- 1.Разминка в ходьбе и ОРУ на месте на развитие гибкости.
- 2.Рассматривание картинок с изображением выполнения кувырка вперед.
- 3.Выполнение подготовительных упражнений к кувырку вперед.
- 4.Выполнение перекатов и группировки из различных положений.
- 5.Игра «Мяч сквозь обруч».

Контроль: текущий.

Занятие № 11.

Теория:

- 1.обучать детей различным способам ползания по наклонной гимнастической скамейке.
- 2.Совершенствовать подводящие упражнения к кувырку вперед, перекаты.
- 3.Развивать силовые способности.

Практика:

- 1.Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
- 2.Выполнение ползания по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
- 3.Выполнение подводящих упражнений к кувырку вперед, перекатов и группировки из различных положений.
- 4.Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.
5. Игра «Что изменилось?».

Контроль: текущий.

Занятие № 12.

Теория:

- 1.Совершенствовать различные способы ползания по наклонной гимнастической скамейке;
- 2.совершенствовать подводящие упражнения к кувырку вперед, перекаты;
- 3.развивать силовые способности.

Практика:

- 1.Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
- 2.Выполнение ползания по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
- 3.Выполнение подводящих упражнений к кувырку вперед, перекатов и группировки из различных положений.
- 4.Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.
5. Игра «Что изменилось?».

Контроль: текущий.

Занятие № 13.

Теория:

- 1.обучать детей различным способам лазанья по гимнастической стенке;
- 2.способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;
- 3.совершенствовать ползанья по наклонной гимнастической скамейке, подводящих упражнений к кувырку вперед, перекаты;
- 4.развивать скоростные качества.

Практика:

- 1.Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
- 2.Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Выполнение лазанья по гимнастической стенке различными способами, ползанья по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
- 5.Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.
- 6.Игра «Ищи ведущего».

Контроль: текущий.

Занятие № 14.

Теория:

- 1.Совершенствовать различные способам ползанья по наклонной гимнастической скамейке;
- 2.Совершенствовать подводящие упражнения к кувырку вперед, перекаты;
- 3.Развивать силовые способности.

Практика:

- 1.Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
- 2.Выполнение ползанья по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
- 3.Выполнение подводящих упражнений к кувырку вперед, перекатов и группировки из различных положений.
- 4.Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.
5. Игра «Что изменилось?».

Контроль: текущий

Занятие № 15.

Теория:

- 1.Совершенствовать различные способы лазанья по гимнастической стенке;
- 2.способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;
- 3.совершенствовать ползанья по наклонной гимнастической скамейке, подводящих упражнений к кувырку вперед, перекаты;
- 4.развивать скоростные качества.

Практика:

- 1.Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
- 2.Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Выполнение лазанья по гимнастической стенке различными способами, ползанья по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
- 5.Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.
- 6.Игра «Ищи ведущего».

Контроль: текущий.

Занятие № 16.

Теория:

- 1.обучать детей упражнению «Ласточка»;
- 2.ознакомить с упражнением «кувырок вперед»;
- 3.совершенствовать лазанье по гимнастической стенке;
- 4.развивать скоростные качества.

Практика:

- 1.Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
- 2.Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Ласточка»
- 5.Выполнение упражнений «Ласточка», кувырок вперед, лазанья по гимнастической стенке различными способами.
- 6.Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.
- 7.Игра «Лови и бросай - упасть не давай».

Контроль: текущий.

Занятие № 17.**Теория:**

- 1.Совершенствовать упражнение «кувырок вперед»;
- 2.совершенствовать лазанье по гимнастической стенке;
- 3.развивать скоростные качества.

Практика:

- 1.Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
- 2.Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Ласточка»
- 5.Выполнение упражнений «Ласточка», кувырок вперед, лазанья по гимнастической стенке различными способами.
- 6.Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.
- 7.Игра «Лови и бросай - упасть не давай».

Контроль: текущий.

Занятие № 18.**Теория:**

- 1.обучать детей упражнению «Коробочка»;
- 2.совершенствовать упражнение «Ласточка», кувырок вперед, лазанье по гимнастической стенке;
- 3.способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

- 1.Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
- 2.Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Коробочка».
- 5.Выполнение упражнения «Коробочка», «Ласточка», кувырок вперед, лазанья по гимнастической стенке различными способами.
- 6.Игра «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 19.**Теория:**

- 1.Совершенствовать упражнение «кувырок вперед»;

2. совершенствовать лазанье по гимнастической стенке;
3. развивать скоростные качества.

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
3. ОРУ под музыку.
4. Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Ласточка»
5. Выполнение упражнений «Ласточка», кувырок вперед, лазанья по гимнастической стенке различными способами.
6. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.
7. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».

Контроль: текущий.

Занятие № 20.

Теория:

1. совершенствовать упражнение «Ласточка», кувырок вперед, лазанье по гимнастической стенке;
2. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
3. ОРУ под музыку.
4. Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Коробочка».
5. Выполнение упражнения «Коробочка», «Ласточка», кувырок вперед, лазанья по гимнастической стенке различными способами.
6. Игра «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 21.

Теория:

1. обучать детей упражнению «Рыбка», «Лягушка»;
2. совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом;
3. совершенствовать упражнение «Ласточка», кувырок вперед;
4. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
3. ОРУ под музыку.
4. Рассмотрение картинок с изображением упражнений «Рыбка», «Лягушка».
5. Выполнение упражнений «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», кувырок вперед.
6. Выполнение упражнения «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.
7. Игра «Удочка» или «Пожарные на учении».

Контроль: текущий.

Занятие № 22.

Теория:

1. совершенствовать упражнение «Ласточка», кувырок вперед, лазанье по гимнастической стенке;
2. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
 2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
 3. ОРУ под музыку.
 4. Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Коробочка».
 5. Выполнение упражнения «Коробочка», «Ласточка», кувырок вперед, лазанья по гимнастической стенке различными способами.
 6. Игра «Удочка».
- Контроль:** текущий.

Занятие № 23.

Теория:

1. Совершенствовать упражнению «Рыбка», «Лягушка»; «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом;
3. совершенствовать упражнение «Ласточка», кувырок вперед;
4. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
 2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
 3. ОРУ под музыку.
 4. Рассмотрение картинок с изображением упражнений «Рыбка», «Лягушка».
 5. Выполнение упражнений «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», кувырок вперед.
 6. Выполнение упражнения «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.
 7. Игра «Удочка» или «Пожарные на учении».
- Контроль:** текущий.

Занятие № 24.

Теория:

1. обучать детей упражнению полушпагат.
2. совершенствовать упражнение «Рыбка», «Лягушка», «Коробочка»;
3. совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев);
4. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
 2. Бег с изменением темпа и направления.
 3. ОРУ под музыку.
 4. Рассмотрение картинок с изображением упражнения полушпагат.
 5. Выполнение упражнений полушпагат, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»
 6. Выполнение упражнения кувырок вперед (из упора присев в упор присев).
 7. Игра «Быстрый мячик» или «Пожарные на учении».
- Контроль:** текущий.

Занятие № 25.

Теория:

1. Совершенствовать упражнению «Рыбка», «Лягушка»; «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом;
3. совершенствовать упражнение «Ласточка», кувырок вперед;
4. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
3. ОРУ под музыку.

4. Рассмотрение картинок с изображением упражнений «Рыбка», «Лягушка».
 5. Выполнение упражнений «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», кувырок вперед.
 6. Выполнение упражнения «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.
 7. Игра «Удочка» или «Пожарные на учении».
- Контроль:** текущий.

Занятие № 26.

Теория:

1. обучать детей упражнению «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине;
2. совершенствовать полушпагат, упражнение «Рыбка», «Лягушка», «Коробочка»;
3. совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд);
4. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
2. Бег с изменением темпа и направления.
3. ОРУ под музыку.
4. Рассмотрение картинок с изображением упражнений «Корзиночка», «Мостик».
5. Выполнение упражнений «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине.
6. Повтор упражнений полушпага, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»
7. Выполнение упражнения кувырок вперед (несколько кувырков подряд).
8. Игра «Быстрый мячик» или «Кто ловчее?».

Контроль: текущий.

Занятие № 27.

Теория:

1. совершенствовать полушпагат, упражнение «Рыбка», «Лягушка», «Коробочка»; «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине;
2. совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд);
3. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
2. Бег с изменением темпа и направления.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнений «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине.
5. Повтор упражнений полушпага, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»
6. Выполнение упражнения кувырок вперед (несколько кувырков подряд).
7. Игра «Быстрый мячик» или «Кто ловчее?».

Контроль: текущий.

Занятие № 28.

Теория:

1. совершенствовать полушпагат, упражнение «Рыбка», «Лягушка», «Коробочка»;
2. совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд);
3. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
2. Бег с изменением темпа и направления.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнений «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине.
5. Повтор упражнений полушпагат, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»

- 6.Выполнение упражнения кувырок вперед (несколько кувырков подряд).
- 7.Игра «Быстрый мячик» или «Кто ловчее?».

Контроль: текущий.

Занятие № 29.

Теория:

- 1.совершенствовать полушпагат, упражнение «Рыбка», «Лягушка», «Коробочка», «Мостик» из положения, лежа на спине;
- 2.совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд);
- 3.способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

- 1.Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
- 2.Бег с изменением темпа и направления.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Рассмотрение картинок с изображением упражнений «Корзиночка», «Мостик».
- 5.Выполнение упражнений «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине.
- 6.Повтор упражнений полушпага, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»
- 7.Выполнение упражнения кувырок вперед (несколько кувырков подряд).
- 8.Игра «Быстрый мячик» или «Кто ловчее?».

Контроль: текущий.

Занятие № 30.

Теория:

- 1.обучать детей упражнению «Мячик», «Жираф».
- 2.совершенствовать «Мостик» из положения, лежа на спине, полушпагат, упражнение «Рыбка», «Лягушка», «Коробочка»;
- 3.совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд);
- 4.способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

- 1.Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
- 2.Бег с изменением темпа и направления.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Рассмотрение картинок с изображением упражнений «Корзиночка», «Мостик».
- 5.Выполнение упражнений «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине.
- 6.Повтор упражнений полушпага, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»
- 7.Выполнение упражнения кувырок вперед (несколько кувырков подряд).
- 8.Игра «Быстрый мячик» или «Кто ловчее?».

Контроль: текущий.

Занятие № 31.

Теория:

- 1.обучать детей упражнениям «Стойка на лопатках», «Складка»;
- 2.совершенствовать упражнения «Корзиночка», «Мостик» из положения лежа на спине, полушпагат;
- 3.способствовать развитию гибкости.

Практика:

- 1.Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
- 2.Бег с изменением темпа и направления.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Рассмотрение картинок с изображением упражнений «Стойка на лопатках», «Складка».
- 5.Выполнение упражнений «Стойка на лопатках», «Складка».

5. Повтор упражнений «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине, полушпагат.

6. «Выручай» или «Кто ловчее?».

Контроль: текущий.

Занятие № 32.

Теория:

1. совершенствовать «Мячик», «Жираф», «Мостик» из положения, лежа на спине, полушпагат, упражнение «Рыбка», «Лягушка», «Коробочка», кувырок вперед (несколько кувырков подряд);

2. способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.

2. Бег с изменением темпа и направления.

3. ОРУ под музыку.

4. Выполнение упражнений «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине.

5. Повтор упражнений полушпага, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»

6. Выполнение упражнения кувырок вперед (несколько кувырков подряд).

7. Игра «Быстрый мячик» или «Кто ловчее?».

Контроль: текущий.

Занятие № 33.

Теория:

1. совершенствовать упражнения «Стойка на лопатках», «Складка»; «Корзиночка», «Мостик» из положения лежа на спине, полушпагат;

3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.

2. Бег с изменением темпа и направления.

3. ОРУ под музыку.

4. Рассмотрение картинок с изображением упражнений «Стойка на лопатках», «Складка».

5. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках», «Складка».

6. Повтор упражнений «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине, полушпагат.

7. «Выручай» или «Кто ловчее?».

Контроль: текущий.

Занятие № 34.

Теория:

1. обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;

2. совершенствовать упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка»;

3. способствовать развитию скоростных качеств.

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.

2. Бег с изменением темпа и направления.

3. ОРУ под музыку.

4. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; «Ласточка»; «Коробочка»; «Рыбка».

5. Игра «Выручай» или «Ловля обезьян».

Контроль: текущий.

Занятие № 35.

Теория:

- 1.обучить выполнению упражнения переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев»;
- 2.совершенствовать упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка»;
- 3.способствовать развитию скоростных качеств.

Практика:

- 1.Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
- 2.Бег с изменением темпа и направления.
- 3.ОРУ под музыку.
- 4.Выполнение упражнений «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; «Ласточка»; «Коробочка»; «Рыбка».
- 5.Выполнение перехода из положения «Мостик», в положение «Упор присев».
- 6.Игра «Выручай» или «Ловля обезьян».

Контроль: текущий.

Занятие № 36.

Теория:

- 1.совершенствовать упражнения: «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев, «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка»;
- 2.способствовать развитию скоростных качеств.

Практика:

6. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
7. Бег с изменением темпа и направления.
8. ОРУ под музыку.
9. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; «Ласточка»; «Коробочка»; «Рыбка».
10. Игра «Выручай» или «Ловля обезьян».

Контроль: текущий.

Занятие № 37.

Теория:

- 1.разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;
- 2.совершенствовать упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты»;
- 3.способствовать развитию скоростных качеств.

Практика:

- 1.Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
- 2.Бег с прямыми ногами вперед и назад.
- 3.Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
- 4.ОРУ для различных групп мышц.
- 6.Выполнение упражнений переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; «Лягушка»; «Полушпагаты».
- 7.Игра «Ловля обезьян» или релаксация «Спящий котенок».

Контроль: текущий.

Занятие № 38.

Теория:

- 1.разучить упражнение «Стойка на голове»;

2.совершенствовать упражнения: переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо «Лягушка», «Полушпагаты»;

3.способствовать развитию скоростных качеств.

Практика:

1.Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.

2.Бег с прямыми ногами вперед и назад.

3.Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.

4.ОРУ для различных групп мышц.

5.Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Стойка на голове».

6.Выполнение упражнений переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; «Стойка на голове»; «Лягушка»; «Полушпагаты».

7.Игра «Ловля обезьян» или релаксация «Спящий котенок».

Контроль: текущий.

Занятие № 39.

Теория:

1.совершенствовать упражнения: «Стойка на голове»; переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо «Лягушка», «Полушпагаты»;

2.способствовать развитию скоростных качеств.

Практика:

1.Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.

2.Бег с прямыми ногами вперед и назад.

3.Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.

4.ОРУ для различных групп мышц.

5.Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Стойка на голове».

6.Выполнение упражнений переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; «Стойка на голове»; «Лягушка»; «Полушпагаты».

7.Игра «Ловля обезьян» или релаксация «Спящий котенок».

Контроль: текущий.

Занятие № 40.

Теория:

1.разучить упражнение «Шпагаты»;

2.совершенствовать упражнений «Стойка на голове» (со страховкой); «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд);

3.способствовать развитию гибкости.

Практика:

1.Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.

2.Бег с прямыми ногами вперед и назад.

3.Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.

4.ОРУ для различных групп мышц.

5.Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Шпагаты».

6.Выполнение упражнений: «Шпагаты»; «Стойка на голове» (со страховкой);«Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд).

7.Игра «Ловля обезьян» или «Сороконожка на лыжах».

Контроль: текущий.

Занятие № 41.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: «Шпагаты»; «Стойка на голове» (со страховкой); «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд);
2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Шпагаты».
6. Выполнение упражнений: «Шпагаты»; «Стойка на голове» (со страховкой); «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд).
7. Игра «Ловля обезьян» или «Сороконожка на лыжах».

Контроль: текущий.

Занятие № 42.

Теория:

1. разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо);
2. совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев);
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Выполнение комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).
6. Повтор упражнения «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).
7. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко» или «Сороконожка на лыжах».

Контроль: текущий.

Занятие № 43.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: «Шпагаты»; «Стойка на голове» (со страховкой); «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд);
2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Шпагаты».
6. Выполнение упражнений: «Шпагаты»; «Стойка на голове» (со страховкой); «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд).
7. Игра «Ловля обезьян» или «Сороконожка на лыжах».

Контроль: текущий.

Занятие № 44.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо);
2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Выполнение комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).
6. Повтор упражнения «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).
7. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко» или «Сороконожка на лыжах».

Контроль: текущий.

Занятие № 45.

Теория:

1. разучить упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла»;
2. совершенствовать упражнение «Мостик», из положения, лежа на спине и комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо);
3. способствовать развитию силовых способностей.

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Разучивание упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».
6. Выполнение комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).
7. Повтор упражнения «Мостик», из положения, лежа на спине.
8. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко» или «Школа мяча».

Контроль: текущий.

Занятие № 46.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла»; «Мостик», из положения, лежа на спине и комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо);
2. способствовать развитию силовых способностей.

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Совершенствование упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».

6.Выполнение комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).

7.Повтор упражнения «Мостик», из положения, лежа на спине.

8.Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко» или «Школа мяча».

Контроль: текущий.

Занятие № 47.

Теория:

2. совершенствовать комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо);

2.способствовать развитию гибкости.

Практика:

1.Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.

2.Бег с прямыми ногами вперед и назад.

3.Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.

4.ОРУ для различных групп мышц.

5.Выполнение комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).

6.Повтор упражнения «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).

7.Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко» или «Сороконожка на лыжах».

Контроль: текущий.

Занятие № 48.

Теория:

1.совершенствовать упражнения «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла», «Мостик» из положения лежа на спине;

2.способствовать развитию скоростных способностей.

Практика:

1.Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.

2.Бег с преодолением препятствий.

3.ОРУ для различных групп мышц.

4.Выполнение упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».

5.Повтор упражнения «Мостик», из положения, лежа на спине.

6.Игра «Лягушки и цапли» или «Школа мяча».

Контроль: текущий.

Занятие № 49.

Теория:

1.совершенствовать упражнения «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла», «Мостик» из положения лежа на спине;

2.способствовать развитию скоростных способностей.

Практика:

1.Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.

2.Бег с преодолением препятствий.

3.ОРУ для различных групп мышц.

4.Выполнение упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».

5.Повтор упражнения «Мостик», из положения, лежа на спине.

6.Игра «Лягушки и цапли» или «Школа мяча».

Контроль: текущий.

Занятие № 50.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо);
2. способствовать развитию скоростных способностей.

Практика

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».
5. Повтор комбинации из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).
6. Игра «Лягушки и цапли» или «Школа мяча».
7. Релаксация «Облака».

Контроль: текущий.

Занятие № 51.

Теория:

1. Совершенствовать упражнения «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла»;
2. совершенствовать комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо);
3. способствовать развитию скоростных способностей.

Практика

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».
5. Повтор комбинации из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).
6. Игра «Лягушки и цапли» или «Школа мяча».
7. Релаксация «Облака».

Контроль: текущий.

Занятие № 52.

Теория:

1. ознакомить с упражнением «Переворот боком»;
2. совершенствовать упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка»;
3. совершенствовать комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо);
4. способствовать развитию скоростных способностей.

Практика:

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.
2. Бег с преодолением препятствий.

3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Переворот боком».
5. Разучивание упражнения «Переворот боком».
6. Выполнение упражнений: «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».
7. Повтор комбинации из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).
8. Игра «Жмурки» или «Перелет птиц».

Контроль: текущий.

Занятие № 53.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: «Переворот боком», «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка»;
2. совершенствовать комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо);
3. способствовать развитию скоростных способностей.

Практика:

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Переворот боком».
5. Разучивание упражнения «Переворот боком».
6. Выполнение упражнений: «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».
7. Повтор комбинации из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).
8. Игра «Жмурки» или «Перелет птиц».

Контроль: текущий.

Занятие № 54.

Теория:

1. разучивание прыжков на батуте;
2. совершенствовать упражнения: «Переворот боком» с согнутыми ногами, «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка»;
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение прыжков на батуте.
5. Совершенствовать упражнения: «Переворот боком» с согнутыми ногами, «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».
6. Игра «Жмурки» или «Два Мороза».

Контроль: текущий.

Занятие № 55.

Теория:

4. совершенствовать упражнения: «Переворот боком», «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка»;

5. совершенствовать комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо);

6. способствовать развитию скоростных способностей.

Практика:

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.

2. Бег с преодолением препятствий.

3. ОРУ для различных групп мышц.

4. Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Переворот боком».

5. Выполнение упражнений: «Переворот боком». «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».

6. Повтор комбинации из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).

7. Игра «Жмурки» или «Перелет птиц».

Контроль: текущий.

Занятие № 56.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: прыжки на батуте; «Переворот боком» с согнутыми ногами, «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка»;

2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.

2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.

3. ОРУ для различных групп мышц.

4. Выполнение прыжков на батуте.

5. Совершенствовать упражнения: «Переворот боком» с согнутыми ногами, «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».

6. Игра «Жмурки» или «Два Мороза».

Контроль: текущий.

Занятие № 57.

Теория:

1. совершенствовать упражнение «Переворот боком» с прямыми и согнутыми ногами (самостоятельно);

2. способствовать развитию координации.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.

2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.

3. ОРУ для различных групп мышц.

4. Выполнение прыжков на батуте.

5. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с прямыми и согнутыми ногами (самостоятельно).

6. Игра «Пятнашки» или «Два Мороза».

Контроль: текущий.

Занятие № 58.

Теория:

1. совершенствовать прыжки на батуте;
2. совершенствовать упражнение «Переворот боком» согнутыми ногами (самостоятельно);
3. способствовать развитию координации.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение прыжков на батуте.
5. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с прямыми и согнутыми ногами (самостоятельно).
6. Игра «Пятнашки» или «Два Мороза».

Контроль: текущий.

Занятие № 59.

Теория:

1. разучивать упоры: лежа, боком, сзади;
2. совершенствовать упражнений прыжки на батуте, «Переворот боком» (со страховкой);
3. способствовать развитию прыгучести.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Разучивание упоров: лежа, боком, сзади
5. Совершенствовать прыжки на батуте, упражнение «Переворот боком» (со страховкой).
6. Игра «Пятнашки» или «Волк во рву».

Контроль: текущий.

Занятие № 60.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: прыжки на батуте; «Переворот боком» с согнутыми ногами, «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка»;
2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение прыжков на батуте.
5. Совершенствовать упражнения: «Переворот боком» с согнутыми ногами, «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».
6. Игра «Жмурки» или «Два Мороза».

Контроль: текущий.

Занятие № 61.

Теория:

1. Совершенствовать упоры: лежа, боком, сзади;
2. совершенствовать упражнений прыжки на батуте, «Переворот боком» (со страховкой);
3. способствовать развитию прыгучести.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
 2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
 3. ОРУ для различных групп мышц.
 4. Совершенствование упоров: лежа, боком, сзади
 5. Совершенствовать прыжки на батуте, упражнение «Переворот боком» (со страховкой).
 6. Игра «Пятнашки» или «Волк во рву».
- Контроль:** текущий.

Занятие № 62.**Теория:**

1. совершенствовать упоры: лежа, боком, сзади; «Переворот боком» (со страховкой);
2. способствовать развитию координации и ловкости.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упоры: лежа, боком, сзади; «Переворот боком» (со страховкой).
5. Игра «Мышеловка» или «Волк во рву».

Контроль: текущий.

Занятие № 63.**Теория:**

1. совершенствовать упоры: лежа, боком, сзади; «Переворот боком» (со страховкой);
2. способствовать развитию координации и ловкости.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упоры: лежа, боком, сзади; «Переворот боком» (со страховкой).
5. Игра «Мышеловка» или «Волк во рву».

Контроль: текущий

Занятие № 64.**Теория:**

4. Совершенствовать упоры: лежа, боком, сзади;
5. совершенствовать упражнений прыжки на батуте, «Переворот боком» (со страховкой);
6. способствовать развитию прыгучести.

Практика:

7. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
8. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
9. ОРУ для различных групп мышц.
10. Совершенствование упоров: лежа, боком, сзади
11. Совершенствовать прыжки на батуте, упражнение «Переворот боком» (со страховкой).
12. Игра «Пятнашки» или «Волк во рву».

Контроль: текущий.

Занятие № 65-66.

Теория:

1. Ознакомить и разучить упражнение «Стойка на руках»;
2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно);
3. способствовать развитию выносливости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Рассматривание картинок с упражнением «Стойка на руках».
5. Выполнение подводящих упражнений к «Стойке на руках».
6. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).
7. Игра «Мышеловка» или «Выручай!».

Контроль: текущий.

Занятие № 67-68.

Теория:

1. Совершенствовать упражнения: «Стойка на руках», «Переворот боком» (самостоятельно);
2. способствовать развитию выносливости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Рассматривание картинок с упражнением «Стойка на руках».
5. Выполнение подводящих упражнений к «Стойке на руках».
6. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).
7. Игра «Мышеловка» или «Выручай!».

Контроль: текущий.

Занятие № 69-70.

Теория:

1. ознакомить с гимнастическим бревном.
2. Изучить стойки на бревне.

Практика:

1. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами.
2. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами.
3. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).
4. Игра «День и ночь» или «Удочка».
5. Развитие координационных способностей.

Контроль: текущий.

Занятие № 71-72.

Теория:

7. Совершенствовать упоры: лежа, боком, сзади;
8. совершенствовать упражнений прыжки на батуте, «Переворот боком» (со страховкой);
9. способствовать развитию прыгучести.

Практика:

13. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
14. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
15. ОРУ для различных групп мышц.
16. Разучивание упоров: лежа, боком, сзади
17. Совершенствовать прыжки на батуте, упражнение «Переворот боком» (со страховкой).
18. Игра «Пятнашки» или «Волк во рву».

Контроль: текущий.

Занятие № 73-74.**Теория:**

1. ознакомить с гимнастическим бревном.
2. Изучить стойки на бревне.

Практика:

1. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами.
2. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).
3. Игра «День и ночь» или «Ловля обезьян».
4. Развитие ловкости.

Контроль: текущий.

Занятие № 75-76.**Теория:**

1. ознакомить с поворотами на гимнастическом бревном.
2. Совершенствовать стойки на бревне.

Практика:

1. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами).
2. 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).
3. Игра «Аист» «Охотник и зайцы».
4. Развитие координационных способностей.

Контроль: текущий.

Занятие № 77-78.**Теория:**

1. Совершенствовать повороты на гимнастическом бревном.
2. Совершенствовать стойки на бревне.

Практика:

1. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами).
2. 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).
3. Игра «Аист» или «Охотник и зайцы».
4. Развитие ловкости.

Контроль: текущий.

Занятие № 79-80.

Теория:

1. ознакомить с комбинацией на гимнастическом бревне.
2. Совершенствовать повороты на гимнастическом бревне.

Практика:

1. Разучивание комбинации: вскок, соскок. 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).
2. Игра «Лохматый пес» «Светофор».
3. Развитие физических качеств.

Контроль: текущий.

Занятие № 81-82.

Теория:

1. Совершенствовать комбинацию на гимнастическом бревне.
2. Совершенствовать повороты на гимнастическом бревне.

Практика:

1. Разучивание комбинации: вскок, соскок. 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).
2. Игра «Лохматый пес» «Светофор».
3. Развитие физических качеств.

Контроль: текущий.

Занятие № 83-84.

Теория:

1. продолжать обучение упражнению «Стойка на руках»;
2. совершенствовать упражнения: «мостик», из положения, лежа на спине, «коробочку», «корзинку»;
3. способствовать развитию координации и ловкости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнения «Стойка на руках», «мостик», из положения лежа на спине, коробочку, корзинку.
5. Игра «Ловля обезьян» или «Выручай!».

Контроль: текущий.

Занятие № 85-86.

Теория:

3. Совершенствовать упражнения: «Стойка на руках», «Переворот боком» (самостоятельно);
4. способствовать развитию выносливости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.

3. ОРУ под музыку.
4. Рассматривание картинок с упражнением «Стойка на руках».
5. Выполнение подводящих упражнений к «Стойке на руках».
6. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).
7. Игра «Мышеловка» или «Выручай!».

Контроль: текущий.

Занятие № 87-88.

Теория:

1. продолжать обучение упражнению «Стойка на руках»;
2. совершенствовать упражнения: «мостик», из положения, лежа на спине, «коробочку», «корзинку»;
3. способствовать развитию координации и ловкости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнения «Стойка на руках», «мостик», из положения лежа на спине, коробочку, корзинку.
5. Игра «Ловля обезьян» или «Выручай!».

Контроль: текущий.

Занятие № 89-90.

Теория:

1. ознакомить с элементами вольных упражнений;
2. обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
3. совершенствовать упражнение «Стойка на руках»;
4. способствовать развитию равновесия и выносливости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед
6. Выполнение упражнения «Стойка на руках».
7. Игра «Ловля обезьян» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 91-92.

Теория:

1. Продолжать знакомить с элементами вольных упражнений;
2. обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
3. совершенствовать упражнение «Стойка на руках»;
4. способствовать развитию равновесия и выносливости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.

2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед
6. Выполнение упражнения «Стойка на руках».
7. Игра «Ловля обезьян» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 93-94.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
2. совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Выполнить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.
6. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
7. Игра «Пожарные на учении» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 95-96.

Теория:

1. Продолжать знакомить с элементами вольных упражнений;
2. обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
3. совершенствовать упражнение «Стойка на руках»;
4. способствовать развитию равновесия и выносливости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед
6. Выполнение упражнения «Стойка на руках».
7. Игра «Ловля обезьян» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 97-98.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;

2. совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Выполнить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.
6. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
7. Игра «Пожарные на учении» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 99-100.

Теория:

1. Продолжать знакомить с элементами вольных упражнений;
2. обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
3. совершенствовать упражнение «Стойка на руках»;
4. способствовать развитию равновесия и выносливости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед
6. Выполнение упражнения «Стойка на руках».
7. Игра «Ловля обезьян» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 101-102.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
2. совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Выполнить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.
6. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
7. Игра «Пожарные на учении» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 103-104.

Теория:

1. Продолжать знакомить с элементами вольных упражнений;
2. обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
3. совершенствовать упражнение «Стойка на руках»;
4. способствовать развитию равновесия и выносливости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед
6. Выполнение упражнения «Стойка на руках».
7. Игра «Ловля обезьян» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 105-106.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
2. совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Выполнить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.
6. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
7. Игра «Пожарные на учении» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 107-108.

Теория:

1. обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;
2. совершенствовать «Стойка на руках», упоры;
3. способствовать развитию координации.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Разучить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать «Стойка на руках», упоры.
6. Игра «Пожарные на учении» или игровое упражнение «Качалочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 109-110.

Теория:

1. Продолжать обучать комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;
2. совершенствовать «Стойка на руках», упоры;
3. способствовать развитию координации.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Разучить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать «Стойка на руках», упоры.
6. Игра «Пожарные на учении» или игровое упражнение «Качалочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 111-112.

Теория:

4. совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
5. совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
6. способствовать развитию гибкости.

Практика:

8. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
9. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
10. ОРУ под музыку.
11. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
12. Выполнить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.
13. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
14. Игра «Пожарные на учении» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 113-114.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;
2. совершенствовать кувырок вперед, кувырок назад;
3. способствовать развитию выносливости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать кувырок вперед, кувырок назад.
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Качалочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 115-116.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;
2. совершенствовать кувырок вперед, кувырок назад;
3. способствовать развитию выносливости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать кувырок вперед, кувырок назад.
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Качалочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 117-118.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;
2. совершенствовать упражнения «Коробочка», «Колечко», «Рыбка»;
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать упражнения «Коробочка», «Колечко», «Рыбка».
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Морская звезда».

Контроль: текущий.

Занятие № 119-120.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед;
2. совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Выполнить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.
6. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке, полушпагаты;
7. Игра «Пожарные на учении» или «Удочка».

Контроль: текущий.

Занятие № 121-122.

Теория:

1. совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;
2. совершенствовать упражнения «Коробочка», «Колечко», «Рыбка»;
3. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать упражнения «Коробочка», «Колечко», «Рыбка».
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Морская звезда».

Контроль: текущий.

Занятие № 123-124.

Теория:

1. разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат;
2. совершенствовать упражнения «Корзиночка», «Колечко», «Киска хвостик подняла»;
3. способствовать развитию силовых способностей.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «Мостик», через плечо в полушпагат.
5. Совершенствовать «Корзиночка», «Колечко», «Киска хвостик подняла».
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Морская звезда».
7. Релаксация «Спящий котенок».

Контроль: текущий.

Занятие № 125-126.

Теория:

1. Продолжать разучивать комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат;
2. совершенствовать упражнения «Корзиночка», «Колечко», «Киска хвостик подняла»;
3. способствовать развитию силовых способностей.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «Мостик», через плечо в полушпагат.
5. Совершенствовать «Корзиночка», «Колечко», «Киска хвостик подняла».
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Морская звезда».
7. Релаксация «Спящий котенок».

Контроль: текущий.

Занятие № 127-128.

Теория:

1. совершенствовать переворот боком вправо и влево;
2. совершенствовать упражнения «Полушпагаты», кувырок вперед (несколько кувырков вперед);
3. способствовать развитию силовых способностей.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упражнения «Переворот боком вправо и влево», «Полушпагаты», кувырок вперед (несколько кувырков вперед).
5. Игровое упражнение «Самолет» или «Морская звезда».

Контроль: текущий.

Занятие № 129-130.

Теория:

1. совершенствовать переворот боком вправо и влево;
2. совершенствовать упражнения «Полушпагаты», кувырок вперед (несколько кувырков вперед);
3. способствовать развитию силовых способностей.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упражнения «Переворот боком вправо и влево», «Полушпагаты», кувырок вперед (несколько кувырков вперед).
5. Игровое упражнение «Самолет» или «Морская звезда».

Контроль: текущий.

Занятие № 131-132.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: переворот боком вправо и влево, «Стойка на лопатках», «Складка»;
2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упражнения: «Переворот боком вправо и влево», «Стойка на лопатках», «Складка».
5. Игровое упражнение «Танец медвежат» или «Карусель».

Контроль: текущий.

Занятие № 133-134.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: переворот боком вправо и влево, «Стойка на лопатках», «Складка»;
2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.

2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
 3. ОРУ для различных групп мышц.
 4. Совершенствовать упражнения: «Переворот боком вправо и влево», «Стойка на лопатках», «Складка».
 5. Игровое упражнение «Танец медвежат» или «Карусель».
- Контроль:** текущий.

Занятие № 135-136.

Теория:

1. обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора, присев в упор присев;
2. разучить переход из положения «Мостик» в положение «Упор присев»;
3. совершенствовать упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Коробочка»;
4. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.
5. Совершенствовать упражнения: переворот боком вправо и влево, «Стойка на лопатках», «Складка».
6. Игровое упражнение «Самолет» или «Карусель».

Контроль: текущий.

Занятие № 137-138.

Теория

1. обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора, присев в упор присев;
2. разучить переход из положения «Мостик» в положение «Упор присев»;
3. совершенствовать упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Коробочка»;
4. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.
5. Совершенствовать упражнения: переворот боком вправо и влево, «Стойка на лопатках», «Складка».
6. Игровое упражнение «Самолет» или «Карусель».

Контроль: текущий.

Занятие № 139-140.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: «Ласточка»; «Корзиночка»; «Коробочка»; переход из положения «Мостик» в положение «Упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;
2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.

2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
 3. ОРУ для различных групп мышц.
 4. Совершенствовать упражнения: «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;
 5. Игровое упражнение «Танец медвежат» или «Колобок».
- Контроль:** текущий.

Занятие № 141-142.

Теория:

1. совершенствовать упражнения: «Ласточка»; «Корзиночка»; «Коробочка»; переход из положения «Мостик» в положение «Упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;
2. способствовать развитию гибкости.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упражнения: «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;
5. Игровое упражнение «Танец медвежат» или «Колобок».

Контроль: текущий.

Занятие № 143.

Теория: диагностика физической и специальной подготовленности.

Практика:

- 1.Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
- 2.Диагностика физической подготовленности детей.

Контроль: текущий, фронтальный, тестирование.

Занятие № 144.

Теория: диагностика физической и специальной подготовленности.

Практика:

- 1.Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
- 2.Диагностика физической подготовленности детей.

Контроль: текущий, фронтальный, тестирование.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	144	36	72	2 занятия по 2 часа

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

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

Руководитель кружка 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.

Диагностика физической подготовленности детей.

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 ребенка.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Контрольно- измерительные материалы

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года дети 5-6 лет научатся:

- выполнять гимнастические упражнения технически правильно, четко, ритмично под музыку;
- проявлять решительность, сдержанность, уверенность;
- выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- правильно выполнять элементарные упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, батуте, бревне);
- последовательно выполнять упражнения в акробатической комбинации;
- иметь элементарные знания о технике основных акробатических упражнений;
- обладать компетентностью в плане физического развития (владеть своим телом, различными видами движений, иметь представления о своем физическом облике и здоровье, умении заботиться о нем и др.)

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

(общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).

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

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

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4.Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет см от пола). Регистрируется тот см, которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число см, тем выше гибкость ребенка.

5.Мост (из произвольного положения).

- Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл.**
- Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали

0,8-0,6.

- Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5.**
- Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1.**
- Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки).**

**Таблица оценок физической подготовленности
для детей 5-6 лет мальчики и девочки**

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, стоя на скамейке (см)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	2	4	7	6	7 и ниже	8 и ниже
6	3	4	5	6	6 и ниже	8 и ниже
Тест 5. Мост (из произвольного положения) в баллах						
	1 балл	0,8 – 0,6 баллов	0,5 баллов	0,2-0,1 балл	0 баллов	
5-6	Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Мат гимнастический	4
3	Батут	2
4	Гимнастическая скамейка	2
5	Гимнастическая скамейка наклонная	2
6	Гимнастическая стенка	2
7	Бревно напольное	1
8	Картинки с изображением спортивных снарядов	10
9	Картинки с изображением техники выполнения движений	10
10	Мяч-фитбол	14
11	Обручи (d 60 см)	10
12	Обручи (d 80 см)-	25
13	Мячи (d 20 см)	20
14	Скакалки	20

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Компьютер (планшетный)	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение (модем)	1 шт
4	Магнитофон	1 шт
5	Мультимедийный проектор	1 шт

Список литературы:

1. Во славу Пензенского спорта. - Мультимедийная энциклопедия Пензенского спорта. 1 выпуск, 2007.
2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
5. Здоровый дошкольник: программа физического воспитания детей дошкольного возраста. Под ред. В.И.Авершина. Пенза, 2005.
6. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 2, 2009.
7. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 1, 2014.
8. Ширманова С.И. Спортивная гимнастика: программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений, 2012.
9. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 1997.