

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5»

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 5»  
О.А. Собинова  
Приказ № 101 от «28» сентября 2024 г.



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Олимпик»**

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Иголкина Д.Е.,  
инструктор по физической культуре

г. Ярославль, 2024 г.

## **Содержание:**

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	стр. 3
<b>2.</b>	<b>Комплексно-тематическое планирование</b>	стр. 9
<b>3.</b>	<b>Содержание работы</b>	стр. 10
<b>4.</b>	<b>Методическое обеспечение</b>	стр. 34
<b>5.</b>	<b>Список литературы</b>	стр. 34

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность программы

Направленность программы- физическое развитие, которое включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности разработана на основе программы «Старт» - «Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, а так же используются учебно-методические пособия:

- «СА-ФИ-ДАНСЕ» - танцевально-игровая гимнастика для детей Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной;
- «Занятия по физкультуре в детском саду» - Игровой стретчинг Е.В. Сулим.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. В начале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

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

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой возрастной группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в пособии. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

## **1.2 Нормативно-правовые документы**

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
- Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД.
- Положение о порядке предоставления платных дополнительных услуг в МДОУ «Детский сад № 5»

## **1.3.Актуальность и новизна программы**

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Новизна и отличительная особенность дополнительной образовательной программы

«Спортивная гимнастика» в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; мало методических разработок по данному направлению.

Основу программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программа способствует развитию двигательных способностей детей и рассматривает основы формирования правильной осанки, различные профилактические аспекты.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

#### **1.4. Цель программы**

##### **Цель программы:**

Формирование физической культуры личности ребенка посредством освоения основ содержания физической деятельности с гимнастической направленностью.

#### **1.5. Задачи программы**

##### *Оздоровительные задачи:*

- 1.5.1. Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим
- 1.5.2. физкультурным занятиям. Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия.

- 1.5.3. Совершенствовать функций организма, поддерживающие повышение его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям на занятиях гимнастикой.

##### *Образовательные задачи:*

- 1.5.4. Обучать основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.
- 1.5.5. Обучать основным элементам хореографии, ритмика, аэробики (упражнения на согласование движений с музыкой)
- 1.5.6. Научить детей выполнять упражнения с предметами: обручем, мячом, лентой, флажками, гантелями.
- 1.5.7. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту,

гибкость, выносливость, координацию движений.

*Воспитательные задачи:*

1.5.8. Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой.

1.5.9. Пропагандировать физическую культуру и спорт.

1.5.10. Развивать творческие способности ребенка.

### **1.6.Отличие от других программ**

В своей программе я делаю акцент на возраст занимающихся и их половую принадлежность, а так же учитываю индивидуальные особенности и природные данные детей.

Так как в период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость, то с целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

В старших возрастных группах я подбираю упражнения и задания с учетом половых различий. Для мальчиков больше упражнений на развитие силовых качеств, ловкости, координации движений. Для девочек – упражнения на развитие гибкости, растяжки, координации движений.

Для мальчиков составляются комплексы упражнения с элементами акробатики, аэробики. Для девочек составляются упражнения с элементами аэробики, художественной гимнастики, музыкальной ритмики, используется музыкальное сопровождение.

Моя программа спланирована таким образом, что учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и природных данных детей. Для успешного решения выше названных задач важно постепенное нарастание трудностей. В начале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

### **1.7.Возраст детей**

Возраст детей, посещающих занятия по дополнительной образовательной программе «ОФП с элементами художественной гимнастики» 3-4 года

### **1.8.Сроки реализации**

Дополнительная образовательная программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на 9 месяцев обучения, занятия проводятся с сентября по май два раза в неделю, таким образом, получается 72 занятия или академических часа.

### **1.9.Формы и режим занятий**

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия по 12 человек. В неделю проводятся два занятия, их продолжительность 20 минут. Индивидуальная работа

проводится во время учебно-тренировочных занятий и в свободное время в режиме дня.

На своих занятиях я использую, следующие формы:

- ✓ *Наглядные* (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- ✓ *Словесные* (описание, объяснение, название упражнений);
- ✓ *Практические* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ✓ *Поточный* (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- ✓ *Игровой* (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование);

### **1.10. Ожидаемый результат**

Дети, посещающие занятия по дополнительной образовательной программе «ОФП с элементами художественной гимнастики», могут иметь как высокий, так и низкий уровень физической подготовленности, уметь выполнять основные виды движений, действовать в коллективе, осваивать технику упражнений.

#### **Ожидаемый результат:**

- 1.10.1. Выполнять упражнения на статическое равновесие.
- 1.10.2. Выполнять упражнения на развитие гибкости и растяжки.
- 1.10.3. Следить за правильной осанкой во время выполнения упражнений.
- 1.10.4. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения.
- 1.10.5. Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации.
- 1.10.6. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими предметами.
- 1.10.7. Выполнять упражнения, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений под музыку.
- 1.10.8. Проявлять интереса к занятиям гимнастикой.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому особое место в моей деятельности занимает проведение мониторинга развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

### Мониторинг развития физических качеств для детей 3-4 года.

Показатели	Пол	Возраст	
		3 Года	4 лет
<i>Ловкость</i> (сек.) Бег на 10 м между предметами	М	8,5-8,0	7,2-5,0
	Д	9,5-9,0	8,0-7,0
<i>Скоростно-силовые качества</i> (см) Прыжок в длину с места.	М	53,5-76,6	81.2-102,4
	Д	51.1-73,9	66,0-94,0
<i>Гибкость</i> (см) Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	МД	1-4	2-7
		3-7	4-8
<i>Упражнение на пресс</i> Поднимание туловища из положения лежа в сед (кол-во раз)	МД	7 – 10	11 – 17
		6 – 10	10 – 15
<i>Статическое равновесие</i> (сек.) Удержание равновесия на одной ноге	М	3,3-5,1	7,0-1,8
	Д	5.2-8,1	9,4-14,2
<i>Динамометрия</i> (кг) Сила кисти правой руки	М	3,9-7,5	6,5-10,3
	Д	3,1-6,0	4,9-8,7
Сила кисти левой руки	М	3,5-7,1	6,1-9,5
	Д	3,2-5,6	5,1-8,7

#### 1.11. Форма подведения итогов программы

В конце учебного года (в апреле-мае) проводятся контрольные и показательные занятия для родителей.

**Контрольные занятия**, для которых разработаны упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

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

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

**Показательные занятия** для родителей, на которых дети показывают свои теоретические знания, специальные гимнастические упражнения и, задания, спортивные танцы, которые они освоили в течение года.

**2. Комплексно-тематическое планирование**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе**  
**«ОФП с элементами художественной гимнастики» для детей 3-4 года**

№	Тема	Количество академических часов
1	Обследование детей: гибкость, растяжка, владение телом, координация движений.	2 часа
2	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1 час
3	Ознакомление детей с новыми элементами Гимнастики	2 часа
4	Изучение исходных положений при выполнении различных гимнастических упражнений	1 час
5	Изучение упражнений в равновесии	2 часа
6	Изучение разных видов поворотов	1 час
7	Изучение беговых и прыжковых упражнений	2 часа
8	Изучение группировки, перекатов и кувырков вперед, назад и боком	8 часов
9	Изучение и совершенствование упражнений на развитие гибкости	6 часов
10	Изучение и совершенствование упражнений на развитие растяжки	5 часов
11	Обучение упражнению мост из положения лежа	10 часов
12	Обучению упражнению стойка на лопатках	10 часов
13	Разучивание комплекса ОРУ №1 для разминки	2 часа
14	Разучивание комплекса ОРУ №2 с лентами	4 часа
15	Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами	4 часа
16	Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами	3 часа
17	Разучивание комплекса ОРУ №5 с гантелями	2 часа
18	Разучивание комплекса аэробики.	6 часов
19	Общая физическая подготовка на занятиях гимнастикой	постоянно
20	Развитие растяжки и гибкости на занятиях	постоянно
21	Пальчиковая гимнастика	постоянно

22	Задания для коррекции осанки и плоскостопия	постоянно
23	Использование подвижных игр на занятии	постоянно
24	Использование музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой	постоянно
25	Итоговое занятие – показательное выступление	1 час

**Всего : 72 часа**

### 3. Содержание программы

#### КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной образовательной программе «ОФП с элементами художественной гимнастики» для детей 3-4 года

Недели	Программное содержание	Кол-во занятий
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1неделя	Обследование детей: гибкость, растяжка, владение телом, координация движений. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Ознакомление детей с новыми элементами гимнастика.	2
2неделя	Разучивание комплекса ОРУ №1 для разминки. Повторений упражнений (упражнений «колечко», «цапля», «корзиночка», «замочек», «складочка», «полушпагаты», «шпагаты», «березка», «ласточка». Пальчиковая гимнастика.	2
3неделя	Закрепление группировки, перекатов вперед и в бок. Продолжать разучивать комплекс ОРУ №1, выполнять его под музыку. Развивать гибкость и растяжку. Прохождение спортивной дорожки.	2
4неделя	Научить детей передвигаться в колонну по одному по залу, выполняя задания. Обучать детей передвигаться приставными шагами правым и левым боком. Развивать ловкость.	2
	Закрепление группировки, перекатов назад и в бок.	
<b>ОКТЯБРЬ</b>		
1неделя	Разучивание комплекса ОРУ №2 с лентами для разминки. Закрепление упражнений в равновесии. Закрепление кувырков вперед и вбок. Пальчиковая гимнастика.	2
2неделя	Закрепление комплекса ОРУ №2 с лентами под музыку. Обучать упражнению «волна» и «мост» из положения лёжа.	2

	Закрепление кувырков вперед и вбок. Развивать гибкость и растяжку	
3неделя	Повторений упражнений (упражнений «колечко», «корзиночка», «складочка», «березка»). Развивать растяжку (упражнения «неваляшка», «полушпагаты», «шпагаты»). Обучать детей передвигаться приставными шагами правым и левым боком, галопом в колонну по одному.	2
4неделя	Изучение разных видов поворотов в гимнастике. Обучать упражнению «волна» и «мост» из положения лёжа. Закрепление кувырков вперед. Совершенствование упражнения «стойка на лопатках». Прохождение спортивной дорожки.	2
<b>НОЯБРЬ</b>		
1неделя	Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами для разминки. Обучать упражнению «мост с колен» и «мост» из положения лёжа. Тренировка «полушпагатов», «шпагатов». Прохождение полосы препятствий.	2
2неделя	Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами для разминки под музыку. Совершенствование упражнений «колечко», «корзиночка», «мост с колен», «мост» лежа. Общая физическая подготовка.	2
3неделя	Закрепление упражнений с лентами для разминки под музыку. Обучать упражнению «мост с колен» и «мост» из положения лёжа. Обучать кувырку назад. Прохождение спортивной дорожки.	2
4неделя	Закрепление упражнений с гантелями для разминки под музыку. Обучать кувырку назад. Выполнять махи ногами из положения лежа (вперед, назад, в сторону). Прохождение полосы препятствий.	2
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1неделя	Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами для разминки. Закрепление стойки на лопатках. Разучивать разные виды прыжков на месте и с продвижением. Совершенствование упражнений «колечко», «корзиночка», «мост с колен». Развивать ловкость.	2

2неделя	Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами для разминки под музыку. Разучивать разные виды поворотов на месте. Совершенствование упражнений «колечко», «корзиночка», «мост с колен», «мост» лежа, «складочку». Развивать координацию движений.	2
3неделя	Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку. Выполнять махи ногами лежа и стоя (вперед, назад, в сторону). Закреплять выполнение кувырков вперед и назад. Прохождение	2
	спортивной дорожки.	
4неделя	Закрепление упражнений с мячами для разминки под музыку. Закрепление стойки на лопатках. Закреплять выполнение кувырков вперед и назад. Самомассаж стоп.	2
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1неделя	Разучивание комплекса ОРУ №5 с флажками для разминки Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь. Тренировка шпагатов. Развивать гибкость и растяжку.	2
2неделя	Разучивание комплекса ОРУ №5 с флажками для разминки под музыку. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь. Тренировка «Моста» из положения лежа. Развивать гибкость и растяжку.	2
3неделя	Закрепление упражнений с лентами для разминки под музыку. Закрепить упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Складочка». Обучать упражнению «Крокодил». Пальчиковая гимнастика.	2
4неделя	Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку. Обучать упражнению «Крокодил». Общая физическая подготовка.	2
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1неделя	Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку. Обучать выполнению серии кувырков. Обучать упражнению «Уголок». Развивать гибкость и растяжку.	2
2неделя	Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку. Обучать выполнению серии кувырков. Закреплять упражнения в равновесии.	2
3неделя	Разучивание упражнения с обручами. Обучать упражнению «Уголок». Закреплять упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост». Пальчиковая гимнастика.	2

4неделя	Разучивание упражнения с обручами под музыку. Закреплять упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок». Прохождение спортивной дорожки.	2
<b>МАРТ</b>		
1неделя	Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. Закреплять разные виды кувырков. Развивать координацию движений.	2
2неделя	Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. Закреплять упражнения «Волна», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Уголок». Самомассаж стоп.	2
3неделя	Разучивание упражнения с обручами. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов. Развивать растяжку.	2
4неделя	Разучивание упражнения с обручами под музыку. Закреплять разные виды кувырков. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Уголок». Развивать гибкость.	2
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1неделя	Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. Закрепление передвижению по кругу в колонну по одному и парами. Пальчиковая гимнастика.	2
2неделя	Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. Закреплять разные виды кувырков. Прохождение полосы препятствий.	2
3неделя	Закрепление упражнения с обручами под музыку. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. Тренировка приставных шагов боком, галопа, прыжков на месте. Самомассаж.	2
4неделя	Закрепление упражнения с обручами под музыку. Закреплять разные виды кувырков. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов. Развивать гибкость и растяжку.	2
<b>МАЙ</b>		
1неделя	Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с	2

	коленей», «Уголок». Пальчиковая гимнастика.	
2неделя	Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. Закреплять разные виды кувырков. Развивать координацию движений.	2
3неделя	Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. Закреплять разные виды кувырков. Общая физическая подготовка.	2
4неделя	Подготовка к показательному занятию.	1

(72часа)

**Поурочное планирование по дополнительной образовательной программе  
«ОФП с элементами художественной гимнастики» для детей 3-4 года**

<b>№ Занятия</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Материальное обеспечение</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
1.	1. Диагностика детей. Обследование: гибкость растяжка, координация движений, владение телом. 2. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1. Обследование: гибкости, растяжки, координации движений 2. Объяснить правила поведения в спортивном зале.	Гимнастические коврики и маты
2.	1. Разучивание комплекса ОРУ №1 для разминки. 2. Повторений упражнений: «колечко», «корзиночка», «замочек», «складочка», «березка», «полушпагаты», «шпагаты». 3. Пальчиковая гимнастика.	1. Разучивать комплекса ОРУ №1 для разминки. 2. Повторить упражнения: «колечко», «корзиночка», «замочек», «складочка», «шпагаты», «березка», «полушпагаты». 3. Пальчиковая гимнастика.	Гимнастические коврики и маты Магнитофон

3.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №1 для разминки под музыку.</p> <p>2. Повторений упражнений («цапля», «ласточка», «березка», «уголок», «мост с коленочек», «мост из положения лежа».</p> <p>3. Самомассаж стоп.</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №1 для разминки под музыку.</p> <p>2. Повторений упражнений «цапля», «ласточка», «уголок», «мост с коленок», «мост из положения лежа».</p> <p>3. Самомассаж стоп.</p>	<p>Гимнастические коврики и маты</p> <p>Магнитофон</p>
4.	<p>1. Закрепление группировки, перекатов вперед и в бок.</p> <p>2. Развивать гибкость и растяжку.</p> <p>3. Прохождение спортивной дорожки.</p>	<p>1. Закрепление группировки, перекатов вперед и в бок.</p> <p>2. Упражнения для развития гибкость и растяжки. («бабочка», шпагат, махи лежа, «колечко», «рыбка», «корзиночка»).</p> <p>4. Спортивная дорожка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по следам</li> <li>- Бег между фишками</li> <li>- проползание в тоннель</li> <li>- ходьба по массажной дорожке</li> </ul>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и маты</p> <p>Фишки</p> <p>Тоннель</p> <p>Массажная дорожка</p> <p>Дорожка со следами</p>
5.	<p>1. Продолжать разучивать комплекс ОРУ №1, выполнять его под музыку.</p> <p>2. Развивать гибкость и растяжку.</p> <p>3. Спортивная дорожка.</p>	<p>1. продолжать разучивать комплекс ОРУ №1 под музыку.</p> <p>2. Упражнения для развития гибкость и растяжки. («бабочка», шпагат, полу-шпагат, «колечко», «рыбка», «волны»).</p> <p>3. Спортивная дорожка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по следам</li> <li>- бег между фишками</li> <li>- проползание в тоннель</li> <li>- прыжки через модули</li> </ul>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и маты</p> <p>Фишки</p> <p>Тоннель</p> <p>Дорожка со следами</p> <p>Модули</p>

6.	<p>1. Научить детей передвигаться в колонну по одному по залу, выполняя задания.</p> <p>2. Обучение кувырку вперед.</p> <p>3. Развивать ловкость.</p>	<p>1. Обучать детей передвигаться приставными шагами правым и левым боком. 2. Выполнять группировка по команде; Закрепление группировки, перекатов назад, выполнения кувырка вперед.</p> <p>3. Подвижная игра Кот и мыши</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и маты</p>
7.	<p>1. Продолжать разучивать комплекс ОРУ №1 без предметов.</p> <p>2. Обучать детей передвигаться приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика</p>	<p>1. Продолжать разучивать комплекс ОРУ №1 без предметов</p> <p>2. Обучать детей передвигаться приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и маты Фишки</p>
8.	<p>1. Закрепление группировки, перекатов назад, выполнения кувырка вперед.</p> <p>2. Закрепить передвижение приставными шагами правым и левым боком.</p>	<p>1. Закрепление группировки, перекатов назад, выполнения кувырка вперед.</p> <p>2. Закрепить передвижение приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>3. Подвижная игра «Салки-догонялки».</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и маты Фишки</p>
	<p>3. Развивать ловкость.</p>		
<b>ОКТАБРЬ</b>			

9.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №2 с лентами для разминки.</p> <p>2. Закрепление упражнений в равновесии.</p> <p>3. Спортивная дорожка</p>	<p>1. Закрепление комплекса ОРУ №2 с лентами под музыку.</p> <p>2. Закрепление упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка», ходьба с мешочком на голове.</p> <p>3. Спортивная дорожка:  - бег между фишками  - прыжки через модули  - проползание в тоннель  - ходьба по массажной дорожке  - кувырок вперед на мате</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Ленточки</p> <p>Фишки</p> <p>Модули</p> <p>Тоннель</p> <p>Массажной дорожке</p>
10	<p>1. Закрепление комплекса ОРУ №2 с лентами под музыку.</p> <p>2. Закрепление кувырков вперед и вбок.</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>1. Продолжать разучивать комплекс ОРУ №2 с лентами под музыку.</p> <p>2. Закрепление кувырков вперед и вбок.</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и маты</p>
11.	<p>1. Обучать элементы аэробики под музыку.</p> <p>2. Обучать «мост» из положения лёжа.</p> <p>3. Закрепление серии кувырков вперед.</p> <p>4. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>1. Обучать элементы аэробики под музыку.</p> <p>2. Обучать упражнению «мост» из положения лёжа.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости: «Колечко», «Рыбка», «Корзиночка».</p> <p>4. Упражнения для развития растяжки: «Выпады», «Полушпагат», «Шпагат».</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и маты</p>
12.	<p>1. Обучать элементы аэробики под музыку.</p> <p>2. Обучать «мост» из положения лёжа.</p> <p>3. Закрепление серии</p>	<p>1. Обучать элементы аэробики под музыку.</p> <p>2. Обучать упражнению «мост» из положения лёжа.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и маты</p>

	кувырков вперед. 4. Развивать быстроту и ловкость.	3. Подвижная игра «У медведя во бору».	
13.	1. Повторений упражнений (упражнений «колечко», «корзиночка», «складочка», «березка») 2. Обучать детей передвигаться приставными шагами правым и левым боком, галопом в колонну по одному. 3. Самомассаж стоп.	1. Повторений упражнений (упражнений «колечко», «корзиночка», «березка», «складочка») 2. Обучать детей передвигаться приставными шагами правым и левым боком, галопом в колонну по одному, по команде менять направление. 3. Самомассаж стоп.	Магнитофон Гимнастические коврики и маты
14.	1. Обучать комплексу аэробики для разминки под музыку. 2. Развивать растяжку (упражнения «неваляшка», «полушпагаты», «шпагаты»).	1. Обучать комплексу аэробики для разминки под музыку. 2. Развивать растяжку (упражнения «неваляшка», «бабочка», «шпагаты»).	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Ленточки Фишки
	3. Спортивная дорожка.	3. Спортивная дорожка: - ходьба на носках между фишками - прыжки через модули - проползание в тоннель - ходьба по массажной дорожке - кувырок вперед на мате	Модули Тоннель Массажной дорожке
15.	1. Обучение разных видов поворотов в гимнастике. 2. Закрепить упражнению «волна», «мост» из положения лёжа, «мост с коленей». 3. Развитие гибкости и растяжки.	1. Обучение разных видов поворотов в гимнастике. 2. Закрепить упражнению «волна», «мост» из положения лёжа, «мост с коленей». 3. Развитие гибкости и растяжки.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат

16.	<p>1. Закрепление кувырков и боком вперед.</p> <p>2. Совершенствование упражнения «стойка на лопатках», «ходьба на руках».</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>1. Закрепление кувырков и боком вперед.</p> <p>2. Совершенствование упражнения «стойка на лопатках», «ходьба на руках»</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>
<b>НОЯБРЬ</b>			
17.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами для разминки.</p> <p>2. Обучать упражнению «мост с колен» и «мост» из положения лёжа.</p> <p>3. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами для разминки.</p> <p>2. Обучать упражнению «мост с колен» и «мост» из положения лёжа (показать постановку рук и ног), выполнять поддержку.</p> <p>3. Прохождение полосы препятствий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег между фишками</li> <li>- прыжки через модули</li> <li>- проползание по дугами</li> <li>- ходьба по массажной дорожке</li> <li>- кувырок вперед на мате</li> </ul>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p> <p>Фишк</p> <p>и</p> <p>Модул</p> <p>и Дуги</p> <p>Массажной дорожке</p>
18.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами для разминки.</p> <p>2. Обучать упражнению «мост с колен» и «мост» из положения лёжа.</p> <p>3. Тренировка «полушпагатов», «шпагатов».</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать упражнению «мост с колен» и «мост» из положения лёжа.</p> <p>3. Тренировка «полушпагатов», «шпагатов».</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p>
19.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами для разминки под музыку.</p> <p>2. Совершенствование упражнений «колечко», «корзиночка», «мост с</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №3 с обручами для разминки под музыку.</p> <p>2. Совершенствование упражнений</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p>

	колен», «мост» лежа. 3. Общая физическая подготовка.	«колечко», «корзиночка», «мост с колен», «мост» лежа. 3. Общая физическая подготовка (упражнения на	
		пресс, силовые упражнения, приседания).	
20.	1. Совершенствование упражнений «колечко», «корзиночка», «мост с колен», «мост» лежа, стойка на лопатках, «уголок». 2. Общая физическая подготовка.	1. Закрепить упражнения «колечко», «корзиночка», «мост с колен», «мост» лежа, стойка на лопатках, «уголок». 2. Общая физическая подготовка (упражнения на пресс, силовые упражнения, приседания). 3. Подвижная игра «Салки с домом».	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Обручи
21.	1. Обучать упражнения с лентами для разминки под музыку. 2. Обучать кувырку назад. 3. Прохождение спортивной дорожки.	1. Обучать упражнения с лентами для разминки под музыку. 2. Обучать кувырку назад (выполнять правильное И.п., группировку) 3. Спортивная дорожка: - ходьба на носках между фишками - прыжки через модули - проползание в тоннель - ходьба по массажной дорожке - продлезание под дугами	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Ленточки Фишки Модули Тоннель Массажной дорожке

22.	<p>1. Закреплять упражнению «мост с колен» и «мост» из положения лёжа.</p> <p>2. Обучать упражнения с лентами для разминки под музыку.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<p>1. Обучать упражнения с лентами для разминки под музыку.</p> <p>2. Закрепить упражнения «колечко», «корзиночка», «мост с колен», «мост» лежа.</p> <p>3. Подвижная игра «Море волнуется раз».</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Ленточки</p>
23.	<p>1. Закрепление упражнений с гантелями для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать кувырку назад.</p> <p>3. Выполнять махи ногами из положения лежа (вперед, назад, в сторону).</p> <p>4. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>1. Закрепление упражнений с гантелями для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать кувырку назад.</p> <p>3. Выполнять махи ногами из положения лежа (вперед, назад, в сторону).</p> <p>4. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Ленточки</p> <p>и Фишки</p> <p>Модули</p> <p>Тоннель</p> <p>Массажной дорожке</p>
24.	<p>1. Закрепление упражнений с гантелями для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать кувырку назад.</p> <p>3. Выполнять махи ногами из положения лежа (вперед, назад, в сторону).</p> <p>4. Развивать ловкость.</p>	<p>1. Закрепление упражнений с гантелями для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать кувырку назад.</p> <p>3. Выполнять махи ногами из положения лежа (назад, вперед, в сторону).</p> <p>4. Подвижная игра «Салки»</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Гантели</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
25.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами для разминки.</p> <p>2. Закрепление стойки на лопатках.</p> <p>3. Развивать ловкость.</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами для разминки.</p> <p>2. Закрепление стойки на лопатках.</p> <p>3. Подвижная игра «Гуси лебеди».</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Мячи средние</p>
26.	<p>1. Разучивать разные виды прыжков</p>	<p>1. Разучивать разные</p>	<p>Магнитофон</p>

	<p>на месте и с продвижением.</p> <p>2. Совершенствование разных видов кувырков.</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>виды прыжков на месте и с продвижением.</p> <p>2. Совершенствование разных видов кувырков (вперед, назад, боком).</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Гимнастические коврики и маты</p>
27.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами для разминки под музыку.</p> <p>2. Разучивать разные виды поворотов на месте.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами для разминки под музыку.</p> <p>2. Разучивать разные виды поворотов на месте.</p> <p>3. Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Мячи средние</p>
28.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами для разминки под музыку.</p> <p>2. Разучивать разные виды поворотов на месте.</p> <p>3. Совершенствование упражнений «колечко», «корзиночка», «мост с колен», «мост» лежа, «складочку», «уголок».</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №4 с мячами для разминки под музыку.</p> <p>2. Разучивать разные виды поворотов на месте.</p> <p>3. Совершенствование упражнений «колечко», «уголок» «корзиночка», «мост с колен», «мост» лежа, «складочку».</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Мячи средние</p>
29.	<p>1. Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Выполнять махи ногами лежа и стоя (вперед, назад, в сторону).</p> <p>3. Закреплять выполнение кувырков вперед и назад.</p> <p>4. Прохождение спортивной дорожки.</p>	<p>1. Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Выполнять махи ногами лежа и стоя (вперед, назад, в сторону).</p> <p>3. Закреплять выполнение кувырков вперед и назад.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Флажки</p>
30.	<p>1. Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Закреплять выполнение</p>	<p>1. Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>

	кувырков вперед и назад. 3. Прохождение спортивной дорожки.	2. Закреплять выполнение кувырков вперед и назад. 3. Спортивная дорожка: - ходьба по скамье, - прыжки через препятствие - кувырок вперед на мате - прыжки на фитбол мячах	Флажки Скамья Фитбол мячи
31.	1. Закрепление упражнений с мячами для разминки под музыку.	1. Закрепление упражнений с мячами для разминки под	Магнитофон
	2. Закрепление стойки на лопатках. 3. Закреплять выполнение кувырков вперед и назад. 4. Самомассаж стоп.	музыку. 2. Закрепление стойки на лопатках. 3. Закреплять выполнение кувырков вперед и назад. 4. Самомассаж стоп.	Гимнастические коврики и мат Мячи средние
32.	1. Закрепление упражнений с мячами для разминки под музыку. 2. Закрепление стойки на лопатках. 3. Закреплять выполнение кувырков вперед и назад. 4. Самомассаж стоп.	1. Закрепление упражнений с мячами для разминки под музыку. 2. Закрепление стойки на лопатках. 3. Закреплять выполнение кувырков вперед и назад. 4. Самомассаж стоп.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Мячи средние
<b>ЯНВАРЬ</b>			
33.	1. Разучивание комплекса ОРУ №5 с гантелями для разминки 2. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь. 3. Тренировка шпагатов. 4. Развивать гибкость и растяжку.	1. Разучивание комплекса ОРУ №5 с флажками для разминки 2. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь. 3. Тренировка шпагатов. 4. Развивать гибкость и растяжку.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Гантели детские

34.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №5 с гантелями для разминки</p> <p>2. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь.</p> <p>3. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №5 с флажками гантелями для разминки</p> <p>2. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь.</p> <p>3. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастическ е коврики и мат</p> <p>Гантели детские</p>
35.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №5 с гантелями для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь.</p> <p>3. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №5 с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь.</p> <p>3. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастическ е коврики и мат</p> <p>Гантели детские</p>
36.	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №5 с гантелями для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь.</p> <p>3. Тренировка «Моста» из положения лежа.</p> <p>4. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>1. Разучивание комплекса ОРУ №5 с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать выполнению кувырка вбок ноги врозь.</p> <p>3. Тренировка «Моста» из положения лежа.</p> <p>4. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастическ е коврики и мат</p> <p>Гантели детские</p>
37.	<p>1. Закрепление упражнений с лентами для разминки под музыку.</p> <p>2. Закрепить упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост»,</p>	<p>1. Закрепление упражнений с лентами для разминки под музыку.</p> <p>2. Закрепить упражнения</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастическ е коврики и мат</p>
	<p>«Складочка».</p> <p>3. Обучать упражнению «Крокодил».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>«Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Складочка».</p> <p>3. Обучать упражнению «Крокодил».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Ленточки</p>

38.	<p>1. Закрепление упражнений с лентами для разминки под музыку.</p> <p>2. Закрепить упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок», «Складочка».</p> <p>3. Обучать упражнению «Крокодил».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>1. Закрепление упражнений с лентами для разминки под музыку.</p> <p>2. Закрепить упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок», «Складочка».</p> <p>3. Обучать упражнению «Крокодил».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Ленточки</p>
39.	<p>1. Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать упражнению «Крокодил».</p> <p>3. Общая физическая подготовка.</p>	<p>1. Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать упражнению «Крокодил».</p> <p>3. ОФП (упражнения на пресс, приседания, отжимания)</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Флажками</p>
40.	<p>1. Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать упражнению «Крокодил».</p> <p>3. Общая физическая подготовка.</p>	<p>1. Закрепление упражнений с флажками для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать упражнению «Крокодил».</p> <p>3. Общая физическая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, махи лежа)</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Флажками</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
41.	<p>1. Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать выполнению серии кувырков.</p> <p>3. Развивать гибкость.</p>	<p>1. Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать выполнению серии кувырков.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости («колечко»,</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>

		«рыбка», «волна», «мост»).	
42.	1. Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку. 2. Обучать выполнению серии кувырков. 3. Развивать растяжку.	1. Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку. 2. Обучать выполнению серии кувырков. 3. Упражнения для развития растяжки (выпады, «бабочка», махи, шпагаты).	Магнитофон Гимнастические коврики и мат
43.	1. Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку. 2. Обучать выполнению серии кувырков. 3. Закреплять упражнения в равновесии.	1. Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку. 2. Обучать выполнению серии кувырков (вперед, назад, боком со шпагатом). 3. Закреплять упражнения в равновесии (ходьба с мешочками на голове, приседания с мешочками).	Магнитофон Гимнастические коврики и мат
44.	1. Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку. 2. Обучать выполнению серии кувырков. 3. Закреплять упражнения в равновесии.	1. Разучивание комплекса аэробики для разминки под музыку. 2. Обучать выполнению серии кувырков (вперед, назад, боком со шпагатом). 3. Закреплять упражнения в равновесии (ходьба с мешочками на голове, приседания с мешочками).	Магнитофон Гимнастические коврики и мат
45.	1. Разучивание упражнения с обручами. 2. Закреплять упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок».	1. Разучивание упражнения с обручами. 2. Закреплять упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок».	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Обручи

	3. Пальчиковая гимнастика.	3. Пальчиковая гимнастика	
46.	1. Разучивание упражнения с обручами. 2. Закреплять упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок». 3. Полоса препятствий.	1. Разучивание упражнения с обручами. 2. Закреплять упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок». 3. Полоса препятствий.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Обручи
47.	1. Разучивание упражнения обручами под музыку. 2. Закреплять кувырки вперед, назад, боком. 3. Прохождение спортивной дорожки.	1. Разучивание упражнения с обручами под музыку. 2. Закреплять кувырки вперед, назад, боком. 3. Прохождение спортивной дорожки.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Обручи
48.	1. Разучивание упражнения обручами под музыку. 2. Закреплять упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок». 3. Прохождение спортивной дорожки.	1. Разучивание упражнения с обручами под музыку. 2. Закреплять упражнения «Колечко», «Стойка на лопатках», «Мост», «Уголок» 3. Прохождение спортивной дорожки.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Обручи
<b>МАРТ</b>			
49.	1. Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. 3. Закреплять разные виды кувырков. 4. Развивать координацию движений.	1. Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. 3. Закреплять разные виды кувырков. 4. Подвижная игра «Море волнуется раз»	Магнитофон Гимнастические коврики и мат
50.	1. Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Обучать стойке на руках у стенки	1. Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат

	<p>с помощью.</p> <p>3. Закреплять разные виды кувырков.</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закреплять разные виды кувырков.</p> <p>4. Подвижная игра Гуси-лебеди</p>	
51.	<p>1. Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Закреплять упражнения «Волна», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Уголок».</p> <p>3. Самомассаж стоп.</p>	<p>1. Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Закреплять упражнения «Волна», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Уголок».</p> <p>3. Самомассаж стоп.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>
52.	<p>1. Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Самомассаж стоп.</p>	<p>1. Разучивание комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Самомассаж стоп.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>
53.	<p>1. Разучивание упражнения с обручами.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов.</p> <p>4. Развивать растяжку.</p>	<p>1. Разучивание упражнения с обручами.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов.</p> <p>4. Развивать растяжку.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p>
54.	<p>1. Разучивание упражнения с обручами.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов.</p>	<p>1. Разучивание упражнения с обручами.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов.</p> <p>4. Развивать координацию</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p>

	4. Развивать координацию движений.	движений.	
55.	1. Разучивание упражнения с обручами под музыку. 2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Стойку на руках). 4. Развивать гибкость.	1. Разучивание упражнения с обручами под музыку. 2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Стойку на руках).	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Обручи
		4. Развивать гибкость.	
56.	1. Разучивание упражнения с обручами под музыку. 2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Стойку на руках). 4. Развивать гибкость.	1. Разучивание упражнения с обручами под музыку. 2. Закреплять разные виды кувырков 3. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», Стойка на руках 4. Развивать гибкость.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат Обручи
<b>АПРЕЛЬ</b>			
57.	1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. 3. Закрепление передвижению по кругу в колонну по одному и парами. 4. Пальчиковая гимнастика.	1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью. 3. Закрепление передвижению по кругу в колонну по одному и парами. 4. Пальчиковая гимнастика.	Магнитофон Гимнастические коврики и мат

58.	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закрепление передвижению по кругу в колонну по одному и парами.</p> <p>4. Самомассаж стоп.</p>	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закрепление передвижению по кругу в колонну по одному и парами.</p> <p>4. Самомассаж стоп.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>
59.	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Закреплять разные виды кувырков.</p> <p>3. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Фишки</p> <p>Тоннель</p> <p>Модули</p>
60.	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Закреплять разные виды кувырков.</p> <p>3. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Фишки</p> <p>Тоннель</p> <p>Модули</p>
61.	<p>1. Закрепление упражнения с обручами под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках без опоры с помощью.</p> <p>3. Тренировка приставных шагов</p>	<p>1. Закрепление упражнения с обручами под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках без опоры с помощью.</p> <p>3. Тренировка приставных</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p>
	<p>бок, шаг галопа, прыжки на месте.</p> <p>4. Самомассаж.</p>	<p>шагов бок, шаг галопа, прыжки на месте.</p>	

		4. Самомассаж.	
62.	<p>1. Закрепление упражнения с обручами под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках без опоры с помощью.</p> <p>3. Тренировка приставных шагов боком, шаг голопа, прыжки на месте.</p> <p>4. Самомассаж.</p>	<p>1. Закрепление упражнения с обручами под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках без опоры с помощью.</p> <p>3. Тренировка приставных шагов боком, шаг голопа, прыжки на месте.</p> <p>4. Самомассаж.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p>
63.	<p>1. Закрепление упражнения с обручами под музыку.</p> <p>2. Закреплять разные виды кувырков.</p> <p>3. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов.</p>	<p>1. Закрепление упражнения с обручами под музыку.</p> <p>2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p> <p>Мешочки</p>
64.	<p>1. Закрепление упражнения с обручами под музыку.</p> <p>2. Закреплять разные виды кувырков.</p> <p>3. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов.</p> <p>4. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>1. Закрепление упражнения с обручами под музыку.</p> <p>2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Тренировка упражнений в равновесии и шпагатов.</p> <p>4. Развивать гибкость и растяжку.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p> <p>Обручи</p> <p>Мешочки</p>
<b>МАЙ</b>			
65.	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с</p>	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закреплять упражнения</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>

	коленей», «Уголок». 4. Пальчиковая гимнастика.	«Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Уголок». 4. Пальчиковая гимнастика.	
66.	1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Обучать стойке на руках без опоры с помощью. 3. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Уголок». 4. Развивать ловкость.	1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Обучать стойке на руках без опоры с помощью. 3. Закреплять упражнения «Мост», «Стойка на лопатках», «Мост с коленей», «Уголок». 4. Подвижная игра «салки- догонялки».	Магнитофон Гимнастическ е коврики и мат
67.	1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Закреплять разные виды кувырков.	1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Закреплять разные виды	Магнитофон Гимнастическ е коврики и мат
	3. Развивать координацию движений.	кувырков. 3. Развивать координацию движений.	
68.	1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Развивать чувство равновесия.	1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку. 2. Закреплять разные виды кувырков. 3. Развивать чувство равновесия.	Магнитофон Гимнастическ е коврики и мат

69.	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закреплять разные виды кувырков.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p>	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закреплять разные виды кувырков. 4. ОФП</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>
70.	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закреплять разные виды кувырков.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p>	<p>1. Закрепление комплекса аэробики с элементами акробатики для разминки под музыку.</p> <p>2. Обучать стойке на руках у стенки с помощью.</p> <p>3. Закреплять разные виды кувырков. 4. ОФП</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>
71.	<p>1. Подготовка к показательному занятию.</p> <p>2. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Повторение упражнений, изученных учебном году.</p> <p>ОФП: упражнения на пресс. отжимания, приседания, прыжки.</p>	<p>Магнитофон</p> <p>Гимнастические коврики и мат</p>
72.	<b>Показательное занятие.</b>		

(72часа)

#### **4. Методическое обеспечение.**

На занятиях гимнастикой используется следующее оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические коврики;
- обручи(разного диаметра);
- гимнастические ленточки на кольцах;
- модули;
- массажные мячитуннель для пролезания;
- дуги для подлезания;
- мешочки с песком;
- массажные дорожки;
- магнитофон, диски, кассеты.

#### **5. Список литературы**

1. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет»: пособие для педагогов дошкол. учреждений: в 3 частях / Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. – Часть 1. Программа "Старт". Методические рекомендации М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014г. – 320с.
2. «СА-ФИ-ДАНСЕ» - танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений./Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г. - 352с.
3. «Занятия по физкультуре в детском саду» - Игровой стретчинг /Е.В.Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012г. – 112с.