ВИШНЯКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА
Подписано цифровой подписью: ВИШНЯКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА
Дата: 2022.10.13 12:54:50 +03'00'

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №80 комбинированного вида» г.о. Саранск

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического
совета № 6 от
«31» августа 2022г.

Утверждаю
И.о. заведующей МАДОУ
«Детский сад №80»
_____О.Н. Сидорова
№ приказа: 227 –д от 31.08.2022г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Художественная гимнастика»

Возраст детей: 4-6 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Черных М.Г

Саранск 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Содержание изучаемого курса	11
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	22
6.	Список литературы	23

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Художественная гимнастика» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре Черных Марина Геннадьевна
Организация-исполнитель	МАДОУ «Детский сад №80 комбинированного вида » г.о. Саранск
Адрес организации Исполнителя	г. Саранск ул. Т.Бибиной, д. 22
Цель программы	Выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений.
Направленность программы	Физкультурно- оздоровительная
Срок реализации программы	2 года
Вид программы Уровень реализации программы	Адаптированная, дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	**4-5 лет:** ❖ Знать основы техники выполнения упражнений, терминологию; ❖ Уметь выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений. ❖ Владеть простейшими элементами художественной гимнастики. **5-6 лет:** ❖ Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации; ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения; ❖ Владеть упражнениями на статическое и динамическое равновесие.

Пояснительная записка

1.Направленность программы-физкультурно – оздоровительная.

Программа разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» для детей от 4 до 6 лет.

Занятия по художественной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости.

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». Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

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

2.Новизна программы состоит в том, что данная программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка. Программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте.

3.Актуальность программы:

Преемственность между дошкольным учреждением и спортивными секциями города Саранска.

4.Отличительные особенности программы:

Занятия художественной гимнастики способствуют укреплению позвоночника и мышц, развитию гибкости, формированию правильной осанки. Упражнения помогают улучшить концентрацию внимания, восстановить эмоциональное равновесие. Дети, которые длительное время занимаются художественной гимнастикой, меньше болеют, более стрессоустойчивы и спокойны, чем их сверстники, находятся в хорошей физической форме. Ребенок, познающий принципы художественной гимнастике, с детства учится воспринимать себя гармоничной, целостной и уникальной личностью.

5.Педагогическая целесообразность заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих средств обучения:

- Обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;

- Постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей физической и технической подготовкой, двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;

- Одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;

- Учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;

- Правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

6. Цель программы:

Выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений.

7. Задачи программы.

Обучающие задачи:

4 – 5 лет

1.Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;

2. Сформировать навыки здорового образа жизни;

3. Обучить правилам эстетического поведения.

Развивающие задачи:

1. Развивать музыкальность и чувство ритма;

2. Развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;

3. Развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;

4. Развивать координационные способности, равновесие и прыгучесть;

5. Развивать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Воспитывающие задачи:

1. Воспитывать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;

2. Воспитывать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

5 – 6 лет

Обучающие задачи:

1.Правильно формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата.

2. Сформировать навыки здорового образа жизни;

3. - Воспитывать желание научиться управлять своим телом в соответствии с характером музыки.

Развивающие задачи:

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

2. Способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;

3. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

Воспитывающие задачи:

1. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;

2. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

8. Возраст детей:4-6 лет.

9. Срок реализации программы:2 года.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий: занятия по программе проводятся один раз в неделю. Длительность одного учебного часа детей 4-5лет – составляет 20 мин; для детей 5-6 лет - составляет25 мин. Занятия проводятся по подгруппам, количество обучающихся 10 – 15 человек.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

4-5 лет:

- Знать основы техники выполнения упражнений, терминологию;
- Уметь выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.
- Владеть простейшими элементами художественной гимнастики.

5-6 лет:

- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Владеть упражнениями на статическое и динамическое равновесие.

12. Форма подведения итогов:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;

- Итоговое занятие;

- Участие в спортивных соревнованиях, акциях (ГТО, дня здоровья)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первого года обучения 4-5 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего		Теория	Практика
		Кол – во НОД	Минут		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	13	4ч. 20 мин	1ч.31 м.	2ч.49м.
2.	Растяжка.	10	3 ч. 20 мин.	1 ч. 10м.	2ч.10м.
3.	Хореографическая подготовка.	2	40 мин	14 мин	26 мин
4.	Упражнения с гимнастическими предметами	11	3 ч.40м.	1ч.17м.	2 ч.23м.
5.	Музыкально - ритмическая подготовка	3	1 час	21 м.	39 м.
ИТОГО		**39 часов**	**13ч.**	**4ч.33мин.**	**8ч.27мин.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первого года обучения 5 – 6 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего		Теория	Практика
		Кол – во НОД	Минут		
1.	ОФП (Общая физическая подготовка)	10	4 ч.10 мин.	1 ч. 20м.	2ч.50м.
2	Растяжка	13	5 ч.25м.	1ч.44 м.	3ч.41м.
3.	Хореографическая подготовка.	2	50 мин.	16 мин.	34 мин.
4.	Упражнения с гимнастическими предметами	11	4 ч.35м.	1ч.28м.	3 ч.7м.
5.	Музыкально - ритмическая подготовка	3	1 час,15м.	24 м.	51 м.
ИТОГО		**39 часов**	**16ч.15м.**	**5ч.12мин.**	**11ч.3мин.**

2.5. Календарное -тематическое планирование для детей 4-5 лет

№ п/п	Дата	Содержание занятий, задачи	Оборудование	Работа с родителями
		Сентябрь		
1.	сентябрь	Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2.Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Мат, мячи, обручи	Консультация «Польза занятий художественной гимнастикой»
2.	сентябрь	1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседание; 2.Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Мат, мячи, обручи	
3.	сентябрь	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели	
4.	сентябь	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели	
		Октябрь		
1	октябрь	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения. 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества.	Лестница	Консультация «Здоровье- спорт»

		4. Игра «Ищи ведущего».		
2	октябрь	Задачи: 1. Разучить упражнение « Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Маты, мячи, обруч.	
3	октябрь	Задачи: 1. Разучить упражнение « Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Маты, мячи, обруч.	
4	октябрь	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Бабочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед»	предмет	
5.	октябрь	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Совершенствовать упражнение «Бабочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед».	предмет	
Ноябрь				
1	ноябрь	Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)	Маты, мячи	Консультация «Укрепляй иммунитет-занимайся спортом»

2	ноябрь	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Маты, мячи	
3	ноябрь	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Быстрый мячик»	Маты, мяч.	
4	ноябрь	Задачи: 1. Обучить упражнению «Берёзка». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Работа с мячом.	Маты , мяч	
Декабрь				
1	декабрь	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Бабочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Берёзка» 3. Складочка. 4. Работа с предметами.	Маты, предмет	Консультация «Спортивные предметы- мои друзья»
2	декабрь	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Берёзка» 3. Мостик из положения лежа на спине. 4. Игра «Лови, бросай- упасть не дай»	Маты, предмет.	
3	декабрь	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Мостик с положения лежа на спине. 3. Обучить упражнению «Ходьба на подъёмах»	Маты	

		4. Релаксация «Спящий котенок».		
4	декабрь	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Мостик с положения лежа на спине 3. Обучить упражнению «Ходьба на подъёмах» 4. Игра «Лови, бросай- упасть не дай»	Маты, предмет.	
Январь				
1	январь	Задачи: 1. Совершенствовать мостик. 2. Разучить шпагат. 3. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень высоко». 4. Работа с обручем.	Маты, обруч.	Консультация «Художественная гимнастика- красивая осанка»
2	январь	Задачи: 1. Совершенствовать мостик. 2. Разучить шпагат. 3. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». 4. Работа с обручем.	Маты, обруч	
3	январь	Задачи: 1. Шпагат. 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Работа с обручем	Маты, обруч	
Февраль				
1	февраль	Задачи: 1. Шпагат 2. Мостик с положения стоя со страховкой. 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Работа со скакалкой	Маты, скакалка	Консультация «Польза растяжки»
2	февраль	Задачи: 1. Шпагат.	Маты, скакалка.	

		2. Мостик с положения стоя со страховкой. 3. . Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Работа со скакалкой.		
3	февраль	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Шпагат. 3. Ходьба на подъёмах. 4. Работа со скакалкой.	Маты, скакалка.	
4	февраль	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Шпагат 3. Ходьба на подъемах. 4. Работа со скакалкой.	Маты	
Март				
1	март	Задачи: 1. Разуваем упражнения шпагата с гимнастическими элементами. 2. Ласточка, баланс, бабочка, лягушка, корзинка, рыбка- в совершенстве. 3. Мостик с положения стоя в положение стоя. 4. Работа с предметом.	Маты, предмет	Консультация «Спорт-как образ жизни»
2	март	Задачи: Задачи: 1. Разуваем упражнения шпагат с гимнастическими элементами. 2. Ласточка, баланс, бабочка, лягушка, корзинка, рыбка- в совершенстве. 3. Мостик с положения стоя в положение стоя. 4. Работа с предметом.	Маты, предмет	
3	март	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами. 2. Совершенствовать все упражнения из ОФП и растяжки.	Маты, предмет	

		3.Мостик с положения стоя в положение стоя. 4 Работа с предметом.		
4	март	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами. 2. Совершенствовать все упражнения из ОФП и растяжки. 3.Мостик с положения стоя в положение стоя. 4.Ходьба на носках и подъёмах, приседания на подъемах. 4 Работа с предметом.	Маты	
Апрель				
1	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Совершенствовать мостик, кувырок. 3. Совершенствовать упражнениями из ОФП и растяжки. 3. Развивать координацию. 4. Работа с предметами.	Маты, предметы.	Консультация « «Координация. Ловкость. Гибкость»
2	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Совершенствовать мостик, кувырок. 3. Совершенствовать упражнениями из ОФП и растяжки. 3. Развивать координацию. 4. Работа с предметами.	Маты, предметы.	
3	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Гимнастические связки. 3. Работа с предметами.	Предметы.	
4	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Гимнастические связки. 3. Работа с предметами.	Маты	

5	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Гимнастические связки. 3. Работа с предметами.		
Май				
1	май	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами в комбинации. 2. Разучить захват ноги за спиной. 3 Гимнастические связки. 4. Работа с предметами	Маты	
2	май	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами в комбинации. 2. Разучить захват ноги за спиной. 3 Гимнастические связки. 4. Работа с предметами	Маты	
3	май	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами в комбинации. 2. Разучить захват ноги за спиной. 3 Гимнастические связки. 4. Работа с предметами	Маты	
4	май	Открытое НОД	Маты	Открытое НОД

2.6. Календарное -тематическое планирование для детей 5-6 лет

№ п/п	Дата	Содержание занятий, задачи	Оборудование	Работа с родителями
		Сентябрь		
1.	сентябрь	Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2.Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Мат, мячи, обручи	Консультация «Польза занятий художественной гимнастикой»
2.	сентябрь	1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2.Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Мат, мячи, обручи	
3.	сентябрь	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели	
4.	сентябь	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели	
		Октябрь		
1	октябрь	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения. 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества.	Лестница	Консультация «Здоровье- спорт»

		4. Игра «Ищи ведущего».		
2	октябрь	Задачи: 1. Разучить упражнение « Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Маты, мячи, обруч.	
3	октябрь	Задачи: 1. Разучить упражнение « Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Маты, мячи, обруч.	
4	октябрь	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Бабочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед»	предмет	
5.	октябрь	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Совершенствовать упражнение «Бабочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» .	предмет	
Ноябрь				
1	ноябрь	Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)	Маты, мячи	Консультация «Укрепляй иммунитет- занимайся спортом»
2	ноябрь	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».	Маты, мячи	

		3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».		
3	ноябрь	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Быстрый мячик»	Маты, мяч.	
4	ноябрь	Задачи: 1. Обучить упражнению «Берёзка». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Работа с мячом.	Маты , мяч	
Декабрь				
1	декабрь	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Бабочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Берёзка» 3. Складочка. 4. Работа с предметами.	Маты, предмет	Консультация «Спортивные предметы -мои друзья»
2	декабрь	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Берёзка» 3. Мостик из положения лежа на спине. 4. Игра «Лови, бросай- упасть не дай»	Маты, предмет.	
3	декабрь	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Мостик с положения лежа на спине. 3. Обучить упражнению «Ходьба на подъёмах» 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты	
4	декабрь	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Мостик с положения лежа на спине 3. Обучить упражнению «Ходьба на подъёмах»	Маты, предмет.	

		4. Игра «Лови, бросай- упасть не дай»		
Январь				
1	январь	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Мостик. 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4.Работа с обручем.	Маты, обруч	Консультация «Художественная гимнастика- красивая осанка»
2	январь	Задачи: 1. Совершенствовать мостик. 2. Разучить шпагаты. 3. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень высоко». 4. Работа с обручем.	Маты, обруч.	
3	январь	Задачи: 1. Шпагаты. 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Работа с обручем	Маты, обруч	
Февраль				
1	февраль	Задачи: 1. Шпагаты 2. Мостик с положения стоя со страховкой. 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Работа со скакалкой	Маты, скакалка	Консультация «Польза растяжки»
2	февраль	Задачи: 1. Шпагат. 2. Мостик с положения стоя со страховкой. 3. . Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Работа со скакалкой.	Маты, скакалка.	
3	февраль	Задачи:	Маты,	

		1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Шпагат. 3. Ходьба на подъёмах. 4. Работа со скакалкой.	скакалка.	
4	февраль	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Шпагат 3. Ходьба на подъемах. 4. Работа со скакалкой.	Маты	
Март				
1	март	Задачи: 1. Разучиваем упражнения шпагат с гимнастическими элементами. 2. Ласточка, баланс, бабочка, лягушка, корзинка, рыбка- в совершенстве. 3. Мостик с положения стоя в положение стоя. 4. Работа с предметом.	Маты, предмет	Консультация «Спорт-как образ жизни»
2	март	Задачи: Задачи: 1. Разучиваем упражнения шпагат с гимнастическими элементами. 2. Ласточка, баланс, бабочка, лягушка, корзинка, рыбка- в совершенстве. 3. Мостик с положения стоя в положение стоя. 4. Работа с предметом.	Маты, предмет	
3	март	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами. 2. Совершенствовать все упражнения из ОФП и растяжки. 3.Мостик с положения стоя в положение стоя. 4 Работа с предметом.	Маты, предмет	
4	март	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами. 2. Совершенствовать все упражнения из ОФП и растяжки. 3.Мостик с положения стоя в положение стоя.	Маты	

		4.Ходьба на носках и подъёмах, приседания на подъемах. 4 Работа с предметом.		
Апрель				
1	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Совершенствовать мостик, кувырок. 3. Совершенствовать упражнениями из ОФП и растяжки. 3. Развивать координацию. 4. Работа с предметами.	Маты, предметы.	Консультация «Координация. Ловкость. Гибкость»
2	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Совершенствовать мостик, кувырок. 3. Совершенствовать упражнениями из ОФП и растяжки. 3. Развивать координацию. 4. Работа с предметами.	Маты, предметы.	
3	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Гимнастические связки. 3. Работа с предметами.	Предметы.	
4	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Гимнастические связки. 3. Работа с предметами.	Маты	
5	апрель	Задачи: 1. Совершенствовать шпагат 2. Гимнастические связки. 3. Работа с предметами.		
Май				
1	май	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами в комбинации. 2. Разучить захват ноги за спиной. 3 Гимнастические связки. 4. Работа с предметами	Маты	

2	май	Задачи: 1. Шпагат с гимнастическими элементами в комбинации. 2. Разучить захват ноги за спиной. 3 Гимнастические связки. 4. Работа с предметами	Маты, предметы.	
3	май	Задачи: 1. Шпагаты с гимнастическими элементами в комбинации. 2. Разучить захват ноги за спиной. 3 Гимнастические связки. 4. Работа с предметами	Маты, предметы.	
4	май	Открытое НОД		Открытое НОД

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Занятия проводятся один раз в неделю. В содержание занятий включаются следующие формы работы: под групповая, групповая, работа в парах.

2. Приемы и методы организации.

-фронтальная работа;

-переключения с одной деятельности на другую;

-поощрения игры и игровые ситуации

-общеразвивающие упражнения;

-общеукрепляющие упражнения, в положении стоя, сидя, лѐжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;

-дыхательные упражнения;

-упражнения для формирования правильной осанки;

-упражнения для развития координации движений

3. Дидактические методы

1.Методы использования слова:

-рассказ;

-объяснение;

-указания.

2.Метод наглядного воздействия: -показ.

3. Практические.

4. Техническое оснащение занятий:

- Спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарём;
- Музыкальный центр;
- Электронные носители;
- Гимнастические коврики;
- Гимнастические снаряды.

4. Техническое оснащение занятий:

- Аудиозаписи.

Список литературы:

1.Бабаева Т.И., Березина Т.А., Римашевская Л.С. Образовательная область Социализация. Методический комплекс программы «Детство». - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 256с.

2. Касаткина Е.И., Евстафьева Н.А., Фокина Е.А. Коммуникативные игры с младенцами/ Касаткина Е.И., Евстафьева Н.А., Фокина Е.А.// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. – 2020. - № 2 – С.49 - 54

3. Муратова В.В. Развитие игрового замысла у детей раннего возраста / Муратова В.В.// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. – 2019. - № 12 – С.58 - 62

4. Сомкова О.Н. Образовательная область «Коммуникация». Методический комплекс программы «Детство». - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 208с.

5. Усова А. Роль игры в педагогическом процессе детского сада/ Усова А.// Дошкольное воспитание. – 2018. - № 9 – С.67 – 79