

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 44»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета № 1  
протокол № 1 от «04» 09 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ «Детский сад № 44»  
М.А.Петрова  
приказ от 04.09.2025 № 63

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЭЛЕМЕНТ»

Руководитель дополнительной образовательной программы: Сухова К.К.  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

г.Березники, 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	3
1.3 Принципы организации дополнительной развивающей услуги.....	4
1.4 Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике	4
1.5 Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста .....	5
1.6 Планируемые результаты освоения программы .....	5
1.7 Мониторинг физической подготовленности .....	5
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1 Методы и приемы реализации Программы.....	8
2.2 Структура занятий по спортивной гимнастике.....	9
2.3 Учебный план реализации дополнительной развивающей услуги «Элемент» .....	10
2.4 Примерное годовое планирование .....	10
2.5 Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет	11
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды .....	19
3.3 Учебно-методическое обеспечение рабочей программы ...	20

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по дополнительной развивающей услуге «Элемент» разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» для детей от 5 до 7 лет.

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 способствуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

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. 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.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

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

**Задачи:**

- Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

### **1.3. Принципы организации дополнительной развивающей услуги**

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.

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

### **1.4. Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике**

**1.Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2.Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

**3.Преемственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4.Деятельный принцип.** Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

**5.Наглядность.** Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**6.Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**7.Рефлексия.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

**8.Конфиденциальность.** Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

## **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста**

Дети 5-7 лет	На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качеств.
--------------	---

## **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Дети 5-7 лет умеют:**

- ❖ Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляясь, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- ❖ Выполнять упражнения на статическое равновесие.
- ❖ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- ❖ Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

## **1.7. Мониторинг физической подготовленности**

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

**1.Бег 30 метров с высокого старта.** Проводится в зале. 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.** Проводится в зале. 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 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

**3.Упражнение на гибкость.** Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три

наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

#### 4.Шпагаты (левый, правый, поперечный)

Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1 балл
То же, но руки в стороны	0,8
Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	0,6-0,4
Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	0,3-0,2
Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны	(без сбавки)

#### 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)

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

Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	1 балл
То же, но нога параллельно полу	0,5
То же, нога на уровне груди	0,3
То же, нога на уровне плеча	0,1
То же, нога на уровне уха	без сбавок

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

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
Сформирован	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3
	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6

	9,4	128	11	6,7
	9,3	124	10	6,8
<b>На стадии формирования</b>	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1
	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3
<b>Не сформирован</b>	4,0	100	4	7,4
	3,5	96	3	7,5
	3,0	92	-	7,6
	2,5	88	2	7,7
	2,0	84	-	7,8
	1,0	81	1	7,9

Полученные в течение учебного года знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Программа по дополнительной развивающей услуге «Элемент» рассчитана на детей от 4 до 5 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 20 - 30 минут, в зависимости от возраста детей.

### **2.1. Методы и приемы реализации Программы**

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

#### **1. Организационные:**

- ❖ **Наглядные**(показ педагога, пример, помочь, 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).
- ❖ **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

❖ ***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.

## **2.2. Структура занятий по спортивной гимнастике**

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

**Подготовительная часть** имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

**Основная часть** содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

**Заключительная часть.** Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

### **2.3. Учебный план реализации дополнительной развивающей услуги «Элемент»**

<b>Месяц</b>	<b>Кол-во ООД в неделю</b>	<b>Кол-во ООД в месяц</b>
<b>Октябрь</b>	2 ООД (60 мин)	3 ООД (90 мин)
<b>Ноябрь</b>	2 ООД (60 мин)	7 ООД (210 мин)
<b>Декабрь</b>	2 ООД (60 мин)	9 ООД (270 мин)
<b>Январь</b>	2 ООД (60 мин)	7 ООД (210 мин)
<b>Февраль</b>	2 ООД (60 мин)	7 ООД (210 мин)
<b>Март</b>	2 ООД (60 мин)	8 ООД (240 мин)
<b>Апрель</b>	2 ООД (60 мин)	9 ООД (270 мин)
<b>Май</b>	2 ООД (60 мин)	6 ООД (180 мин)

### **2.4. Примерное годовое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Общая и специальная физическая подготовка	<b>3</b>
<b>2.</b>	Акробатика.	<b>31</b>

<b>3.</b>	Хореографическая подготовка.	18
<b>4.</b>	Упражнения на гимнастических снарядах.	12
<b>ИТОГО</b>		<b>64</b>

## 2.5. Календарно-тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание занятий, задачи</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Октябрь</b>			
1.	24 октября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;</li> <li>2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.</li> <li>3. Развивать гибкость;</li> <li>4. Игра «Мяч сквозь обруч».</li> </ol>	Мат, мячи, обручи
2.	28 октября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;</li> <li>2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.</li> <li>3. Развивать гибкость;</li> <li>4. Игра «Мяч сквозь обруч».</li> </ol>	Мат, мячи, обручи
3.	31 октября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в ползании по наклонной доске.</li> <li>2. Упражняться в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</li> <li>3. Развивать силовые способности;</li> <li>4. Игра «Что изменилось?»</li> </ol>	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
<b>Ноябрь</b>			
4.	7 ноября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</li> <li>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</li> <li>3. Развивать скоростные качества.</li> <li>4. Игра «Ищи ведущего».</li> </ol>	Лестница
5.	11 ноября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</li> <li>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</li> <li>3. Развивать скоростные качества.</li> <li>4. Игра «Ищи ведущего».</li> </ol>	Лестница
6.	14 ноября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</li> <li>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</li> </ol>	Маты, мячи

7.	18 ноября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</li> <li>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</li> </ol>	Маты, мячи
8.	21 ноября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Разучить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol>	Удочка
9.	25 ноября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Разучить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol>	Удочка
10.	28 ноября	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении».</li> </ol>	
<b>Декабрь</b>			
11.	02 декабря	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить полуспагаты.</li> <li>2. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</li> <li>4. Игра «Быстрый мячик».</li> </ol>	Маты, мячи
12.	05 декабря	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить полуспагаты.</li> <li>2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</li> <li>4. Игра «Быстрый мячик».</li> </ol>	Маты, мячи
13.	09 декабря	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</li> <li>2. Повторить полуспагаты.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувыроков подряд).</li> <li>4. Игра «Кто ловчее?».</li> </ol>	Маты
14.	12 декабря	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</li> <li>2. Повторить полуспагаты.</li> </ol>	Маты

		3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувыроков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	
<b>15.</b>	16 декабря	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	Маты
<b>16.</b>	19 декабря	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	Маты
<b>17.</b>	23 декабря	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	Маты
<b>18.</b>	26 декабря	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	Маты
<b>19.</b>	30 декабря	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полуушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
<b>Январь</b>			
<b>20.</b>	09 января	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полуушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
<b>21.</b>	13 января	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».	Маты

		2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	
22.	16 января	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты
23.	20 января	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полуспагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Маты
24.	23 января	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полуспагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Маты
25.	27 января	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Маты, мячи
26.	30 января	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Маты, мячи
<b>Февраль</b>			
27.	03 февраля	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок	Маты

		вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	
28.	06 февраля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</li> <li>Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).</li> <li>Игра «Два Мороза».</li> </ol>	Маты
29.	10 февраля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).</li> <li>Обучить упражнению «Стойка на руках».</li> <li>Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.</li> <li>Игра «Лягушки и цапли».</li> </ol>	Маты
30.	13 февраля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).</li> <li>Обучить упражнению «Стойка на руках».</li> <li>Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.</li> <li>Игра «Лягушки и цапли».</li> </ol>	Маты
31.	17 февраля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</li> <li>Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полуспагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).</li> <li>Релаксация «Облака»</li> </ol>	Маты
32.	20 февраля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</li> <li>Повторить комбинацию из акробатических элементов (см. занятие №34).</li> <li>Релаксация «Облака»</li> </ol>	Маты
33.	27 февраля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</li> <li>Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</li> <li>Игра «Пятнашки».</li> </ol>	Маты
<b>Март</b>			
34.	02 марта	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</li> <li>Совершенствовать упражнение «Переворот</li> </ol>	Маты

		боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	
35.	05 марта	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты
36.	12 марта	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
37.	16 марта	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
38.	19 марта	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	Маты
39.	23 марта	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 4. Игра «Волк во рву».	Маты
40.	26 марта	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 4. Игра «Мышеловка»	Маты
41.	30 марта	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	Маты

Апрель			
42.	02 апреля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</li> <li>Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</li> <li>Способствовать развитию выносливости</li> <li>Игра «Выручай!»</li> </ol>	Маты
43.	06 апреля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</li> <li>Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</li> <li>Игра «Выручай!»</li> </ol>	Маты
44.	09 апреля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ознакомить с элементами вольных упражнений</li> <li>Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>Развивать координацию.</li> <li>Игра «Ловля обезьян»</li> </ol>	Маты
45.	13 апреля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ознакомить с элементами вольных упражнений</li> <li>Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>Игра «Ловля обезьян»</li> </ol>	Маты
46.	16 апреля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>Игра «Удочка».</li> </ol>	Маты
47.	20 апреля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>Игра «Удочка».</li> </ol>	Маты
48.	23 апреля	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</li> <li>Повторить полушпагаты.</li> <li>Игра «Пожарные на учении»</li> </ol>	Маты

<b>49.</b>	27 апреля	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	Маты
<b>50.</b>	30 апреля	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	Маты
<b>Май</b>			
<b>51.</b>	07 мая	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	Маты
<b>52.</b>	14 мая	Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	Маты
<b>53.</b>	18 мая	Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	Маты
<b>54.</b>	21 мая	Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Маты
<b>55.</b>	25 мая	Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Маты
<b>56.</b>	28 мая	Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;	Маты

	2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	
--	---	--

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для успешной реализации дополнительной развивающей услуги «Элемент» создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Используется спортивное оборудование: гимнастические маты, фитбол мячи, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	20 шт.
• средние (резиновые),	20 шт.
• большие,	20 шт.
• для фитбола	8 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания	3 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	3 шт.
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.

Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

### **3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы**

1. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.
3. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
4. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459340

Владелец Петрова Марина Александровна

Действителен с 08.11.2024 по 08.11.2025