

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
направлению физического развития детей «Берёзка»

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 31.08.2026 г.

Утверждена приказом
МАДОУ д/с «Берёзка»
от 31.08.2026 г. № 89- ОД

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа по спортивной
гимнастике «Юный гимнаст»
для детей 5-7 лет**

Нормативный срок освоения: 2 года

Авторы программы:
Азаркин А.В..
педагог дополнительного образования

м.о.г. Первомайск
2026 г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», и действующими Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»».

Актуальность

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

На протяжении последних 20-ти лет значительная часть детей, дошкольного возраста, обладает низким уровнем физической подготовленности, имеющим устойчивую тенденцию к снижению. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работы именно с данным контингентом воспитанников.

С этой целью в дошкольных учебных заведениях организовываются группы со спортивной ориентацией на гимнастику.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Отличительные особенности программы. Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем образовательного содержания, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения образовательной нагрузки на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается. Перераспределение часов осуществляется в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности детей.

Основу данной 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.

Содержание представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена.

Все разделы программы «Юный гимнаст» объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт обучающему процессу привлекательную форму, облегчает

процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности воспитанников старшего дошкольного возраста его физические и психологические особенности.

Адресат программы.

Программа дополнительного образования по спортивной гимнастике рекомендуется к использованию в работе с детьми (мальчиками) старшего (5-6 лет) и подготовительного (6-7 лет) дошкольного возраста.

Программа адресована инструкторам по физической культуре и тренерам – преподавателям в детском саду и рекомендуется к использованию в работе с детьми старшего (5-6 лет) и подготовительного (6-7 лет) дошкольного возраста.

Особенности физического развития детей шестого года жизни.

- Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно - длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

- Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы не одинаковы.

- Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

- Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознание последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирование сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских

взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Особенности физического развития детей седьмого года жизни.

- Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Силы мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

- К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 куб. дм воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

- Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

- Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшения качества двигательной деятельности дошкольников.

- На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

- В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся производительности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

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

Задачи программы:

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

Принципы построения программы.

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

2. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками.

3. Принцип комплексности – позволяет осуществлять работу с учетом взаимодействия всех факторов: здоровья, сложности задания, время проведения совместной деятельности.

4. Принцип педагогической интеграции – позволяет одновременно использовать различные виды деятельности: двигательную, коммуникативную, познавательную, игровую в целостном развитии личности ребенка средствами физической культуры.

5. Принцип системности – предлагаемый детям для освоения двигательный материал (движения и упражнения) выстраивается в систему, постепенно усложняются нагрузки.

Объем и срок освоения

Срок освоения программы – 2 года. Ежегодная продолжительность обучения составляет 36 недель с 1 сентября по 30 мая. Общее количество часов – 72

Формы обучения:

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 2-3 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий.

Содержание занятий подразделяется на:

* теоретические знания (история развития физической культуры и спорта; гигиенические знания и умения; краткие сведения о строении и функциях организма; терминология вида спорта (спортивная гимнастика). Изучение теоретического материала осуществляется в форме 2-3 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий;

* практические умения и навыки (техника основных движений; элементы вида спорта (спортивной гимнастики); комплексы игр, контрольные нормативы);

* организационные навыки (применение строевых упражнений; проведение подвижных игр; командное взаимодействие).

Каждое занятие состоит из трех частей:

** Мотивационная часть (разминка) -*

Обычно это комплекс упражнений игрового характера, общей продолжительностью 5-7 минут

** Основная часть- 15-20 минут.*

В основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

На первых двух занятиях детей знакомят с новыми упражнениями, на третьем-совершенствуют навыки выполнения упражнений; на четвертом- закрепляют выполнение всего комплекса упражнений, таким образом, реализуются основные этапы освоения движений.

Отводится время и на подвижные игры, упражнения с элементами соревнований, обеспечивающие высокую двигательную активность.

** Заключительная часть-4-6 минут.*

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.).

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 10 – 12 человек, продолжительностью 25-30 минут. В год проводится 36 занятий.

Продолжительность занятий:

- старшая группа – не более 25 минут;

- подготовительная группа – не более 30 минут.

Планируемые результаты

1 год обучения

требования к знаниям и умениям:

✓ развиты способности, необходимые для успешного освоения и качественного исполнения гимнастических упражнений;

✓ выполняют упражнения на статическое равновесие.

компетенции и личностные качества

✓ видят и понимают красоту и гармоничность движений при выполнении упражнений спортивной гимнастики.

2 год обучения

требования к знаниям и умениям:

✓ выполняют имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;

✓ правильно выполняют акробатические упражнения и упражнения на снарядах.

компетенции и личностные качества

✓ сформирован стойкий интерес к упражнениям спортивной гимнастики, желание систематически заниматься физической культурой и спортом;

✓ чувствуют себя уверенно при выполнении упражнений;

✓ укреплено здоровье дошкольников.

Дети, имеющие признаки физкультурной одаренности:

✓ проявляют интерес к продолжению занятий в условиях спортивной секции;

✓ нацелены на достижения в данном виде спортивных упражнений.

Учебный план

1 год

Раздел 1. «Мы знакомимся с гимнастикой»		
Темы	Кол-во занятий	Кол-во часов
Тема «Волшебное путешествие в прошлое»	1	1
Тема «Сказочное разнообразие»	1	1
Тема «Мы внимательны и осторожны»	1	1
Тема «Знакомство с ФОКом»	1	1
Раздел 2. «Сказочная акробатика»		
Тема «Внимательная цапля»	2	2
Тема «Пугливый заяц»	2	2
Тема «Неподвижный поплавок»	2	2
Тема «Ванька-встанька»	2	2
Тема «Стройные березки»	3	3
Тема «Непослушный колобок»	3	3
Раздел 3. «Кто быстрее и сильнее»		
Тема «Пожарная команда»	2	2
Тема «Гимнасты-силачи»	2	2
Раздел 4. «По веревочке вверх-вниз»		
Тема «Обезьянки на лианах»	2	2
Тема «Скалолазы»	3	3
Раздел 5. «Космонавты»		
Тема «Подготовка космонавтов»	3	3
Тема «Космонавты в космосе»	3	3
Раздел 6 «Путешествие подходит к концу»		
Тема «Гимнастикой мы занимались - силы, ловкости набрались»	3	3

Содержание учебного плана. 1 год

Раздел 1

«Мы знакомимся с гимнастикой»

Тема «Волшебное путешествие в прошлое»

Подвижная игра с мячом «*Как тебя зовут?*» (Передача мяча друг другу двумя руками стоя в кругу).

Беседа об истории развития спортивной гимнастике в России.

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №1(без предметов)ⁱ.

Эстафеты: «*На одной ножке*» (Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед проталкивая кубик); «*Заячьи бега*» (Прыжки из упора присев с опорой на руки).

Подвижная игра: «*Удочка*» (Прыжки на двух ногах).

Спокойная ходьба по залу.

Тема «Сказочное разнообразие»

Знакомство со спортивной терминологией и видом спорта в частности.

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №1(без предметов).

Эстафеты: «*На одной ножке*» (Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед проталкивая кубик); «*Заячьи бега*» (Прыжки из упора присев с опорой на руки).

Подвижная игра: «*Удочка*» (Прыжки на двух ногах).

Спокойная ходьба по залу.

Тема «Мы внимательны и осторожны»

Знакомство с правилами поведения на занятиях по спортивной гимнастике.

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №1(без предметов).

Эстафеты: «*На одной ножке*» (Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед проталкивая кубик); «*Заячьи бега*» (Прыжки из упора присев с опорой на руки).

Подвижная игра: «*Удочка*» (Прыжки на двух ногах).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Тема «Знакомство с ФОКом»

Экскурсия в ФОК. Знакомство со спортивным сооружением.

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №1(без предметов).

Эстафеты: «*На одной ножке*» (Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед проталкивая кубик); «*Заячьи бега*» (Прыжки из упора присев с опорой на руки).

Подвижная игра: «*Удочка*» (Прыжки на двух ногах).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Раздел 2

«Сказочная акробатика»

Тема «Внимательная цапля»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба (обычная, на носках руки на поясе, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе).

Бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед).

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 2 (с малым мячом).

Игровые упражнения: «*Циркачи*» (ходьба по канату или узкому бруску сохраняя равновесие); «*Цапли на болоте*» (ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен сохраняя равновесие).

Подвижная игра «*Внимательная цапля*» (прыжки на двух ногах; стойка на одной ноге сохраняя равновесие).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Тема «Пугливый заяц»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба (обычная, на носках руки к плечам, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе, перекатом с пятки на носок).

Бег (обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени руки за спиной).

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 2 (с малым мячом).

Эстафеты: «*Передай - присядь*» (передача мяча двумя руками снизу); «*Заячьи бега*» (Прыжки из упора присев с опорой на руки).

Малоподвижная игра «*Пугливый заяц*» (прыжки на двух ногах).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Неподвижный поплавок»

Подвижная игра «Затейники» (игра на развитие внимания).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 2 (с малым мячом).

Игровые упражнения: «Клубочек» (сохранение неподвижного положения тела в группировке); «Неподвижный поплавок» (сохранение неподвижного положения тела в группировке).

Подвижная игра «Совушка» (развитие умения действовать по сигналу).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Ванька-встанька»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед).

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ №3 (без предметов).

Игровые упражнения: «Жучки» (перекат вперед-назад из группировки сидя);

«Ванька-встанька» (перекат вперед-назад из упора присев в группировку сидя),

«Бревнышки» (лежа на спине перекал в сторону на живот и назад в сторону).

Подвижная игра «Затейники» (игра на развитие внимания).

Спокойная ходьба в колонне.

Тема «Внимательная цапля»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба (обычная, на носках руки на поясе, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе).

Бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед).

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ № 3 (без предметов).

Игровые упражнения: «Циркачи» (ходьба по канату или узкому бруску сохраняя равновесие); «Цапли на болоте» (ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен сохраняя равновесие).

Подвижная игра «Внимательная цапля» (прыжки на двух ногах; стойка на одной ноге сохраняя равновесие).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Тема «Пугливый заяц»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба (обычная, на носках руки к плечам, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе, перекатом с пятки на носок).

Бег (обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени руки за спиной).

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ № 3 (без предметов).

Эстафеты: «*Передай - присядь*» (передача мяча двумя руками снизу); «*Заячьи бега*» (Прыжки из упора присев с опорой на руки).

Малоподвижная игра «*Пугливый заяц*» (прыжки на двух ногах).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Неподвижный поплавок»

Подвижная игра «*Затейники*» (игра на развитие внимания).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ № 3 (без предметов).

Игровые упражнения: «*Клубочек*» (сохранение неподвижного положения тела в группировке); «*Неподвижный поплавок*» (сохранение неподвижного положения тела в группировке).

Подвижная игра «*Совушка*» (развитие умения действовать по сигналу).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Ванька-встанька»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед).

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №4 (с палкой).

Игровые упражнения: «*Жучки*» (перекат вперед-назад из группировки сидя);

«*Ванька-встанька*» (перекат вперед-назад из упора присев в группировку сидя),

«*Бревнышки*» (лежа на спине перекатом в сторону на живот и назад в сторону).

Подвижная игра «*Затейники*» (игра на развитие внимания).

Спокойная ходьба в колонне.

Тема «Стройные березки»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, с высоким подниманием колен, руки на поясе, на пятках руки за голову).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом правым, левым боком).

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №4 (с палкой).

Игровые упражнения: «Самолеты»; «Березка»

Подвижная игра «У медведя во бору».

Ходьба в колонне по одному, выполнение упражнений на осанку по выбору педагога.

Тема «Непослушный колобок»

Подвижная игра «Гуси лебеди».

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №4 (с палкой).

Игровые упражнения: «Ванька-встанька» (перекат вперед-назад из группировки в приседе); «Кувырок перекал» (кувырок перекал вперед на гимнастическом мате); «Непослушный колобок» (кувырок вперед из упора присев).

Подвижная игра «Удочка» (прыжки на двух ногах).

Ходьба в колонне по одному, выполнение упражнений на осанку по выбору педагога.

Раздел 3

«Кто быстрее и сильнее»

Тема «Пожарная команда»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед).

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 5 (без предметов).

Игровые упражнения: «Пожарная команда» (Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз); «Пожарные на учениях» (Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз).

Подвижная игра «У кого меньше мячей» (Перебрасывание мячей любым известным способом).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове. Упражнения на растяжку.

Тема «Гимнасты-силачи»

Подвижная игра «Мельница» (Передача мяча из рук в руки, стоя в кругу).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 5 (без предметов).

Игровые упражнения: «*Какие они разные*» (висы на гимнастической стенке); «*Велосипедисты*» (Попеременное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном, выполняя вис на гимнастической стенке); «*Уголки*» (вис на гимнастической стенке с поднятыми прямыми ногами до горизонтального положения).

Малоподвижная игра «*Телеграф*» (игра на внимание, развитие мелкой моторики рук).

Тема «Стройные березки»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, с высоким подниманием колен, руки на поясе, на пятках руки за голову).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом правым, левым боком).

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 5 (без предметов).

Игровые упражнения: «*Самолеты*»; «*Березка*»

Подвижная игра «*У медведя во бору*».

Ходьба в колонне по одному, выполнение упражнений на осанку по выбору педагога.

Тема «Непослушный колобок»

Подвижная игра «*Гуси лебеди*».

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 5 (без предметов).

Игровые упражнения: «*Ванька-встанька*» (перекат вперед-назад из группировки в приседе); «*Кувырок пережат*» (кувырок пережат вперед на гимнастическом мате); «*Непослушный колобок*» (кувырок вперед из упора присев).

Подвижная игра «*Удочка*» (прыжки на двух ногах).

Ходьба в колонне по одному, выполнение упражнений на осанку по выбору педагога.

Раздел 4

«По веревочке вверх-вниз»

Тема «Обезьянки на лианах»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Перестроение через середину зала в 2 колонны и выполнение упражнения заданное педагогом до средней линии, после спокойная ходьба до конца зала с перестроением в 1 колонну.

Упражнения заданные педагогом: прыжки на двух ногах, руки на поясе, прыжки на правой левой ноге, руки свободно, прыжки вверх с вытягиванием прямых рук с хлопком над головой, при приземлении принимать упор присев, из упора присев, руками вперед в упор лежа, ногами оттолкнуться в упор присев с продвижением вперед.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ № 6 (с обручем).

Игровые упражнения: «Паучки» (разновидности захвата гимнастического каната ногами); «Змейки» (захват гимнастического каната ногами сидя на скамейке); «Обезьянки на лианах» (висы на гимнастическом канате).

Малоподвижная игра «Море волнуется» (умение действовать по сигналу).

Тема «Скалолазы»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Перестроение через середину зала в 2 колонны и выполнение упражнения заданное педагогом до средней линии, после спокойная ходьба до конца зала с перестроением в 1 колонну.

Упражнения заданные педагогом: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе, из упора лежа, двигаться вперед при помощи одних рук, ноги прямые плотно вместе, носки оттянуты.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ № 6 (с обручем).

Игровые упражнения: «Гусеница» (Лазание по гимнастическому канату); «Скалолазы» (Лазание по гимнастическому канату).

Подвижная игра «Пятнашки» (бег по площадке в различных направлениях).

Сидя (стоя) в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Раздел 5 «Космонавты»

Тема «Подготовка космонавтов»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, со сменой направляющего, на носках руки на поясе, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед).

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ № 6 (с обручем).

Игровые упражнения: «С пенечка на пенек» (прыжки на двух ногах из обруча в обруч); «Кто выше?» (прыжки в высоту на горку матов); «Кенгуру» (забегание на наклонную доску и прыжок с верхней ее точки).

Малоподвижная игра «Мяч» (бег по площадке, стараясь догнать мяч).

Тема «Космонавты в космосе»

Подвижная игра «Охотник в лесу» (бег по площадке между кеглями).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ № 6 (с обручем).

Игровые упражнения: «Зайка -попрыгайка» (произвольные прыжки на батуте); «Попрыгунчики» (прыжки на батуте с активным взмахом рук); «Кенгуру» (прыжки на батуте с подтягиванием колен к груди); «Космонавт» (прыжки на батуте из положения полуприсед).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Раздел 6

«Путешествие подходит к концу»

Тема «Гимнастикой занимались - силы, ловкости набрались»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Перестроение через середину зала в 2 колонны и выполнение упражнения заданное педагогом до средней линии, после спокойная ходьба до конца зала с перестроением в 1 колонну.

Упражнения заданные педагогом: прыжки на двух ногах, руки на поясе, прыжки на правой левой ноге, руки свободно, прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, прыжки вверх с захлестом голени, из упора присев, руками вперед в упор лежа, ногами оттолкнуться в упор присев с продвижением вперед.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ № 7 (с мячом большого диаметра).

Диагностические тесты:

1. «Цапля»- (сохранение равновесия стоя на одной ноге);
2. «Ножик»- (из и. п. сидя наклон вперед с вытянутыми руками, ноги прямые)
3. «Мартышка»- (вис на гимнастической стенке на согнутых руках)
4. «Кенгуру»- (прыжок в длину с места);
5. «Ванька-встанька»- (лежа на спине, руки на груди, сесть, вернуться в и. п.)

Малоподвижная игра «Море волнуется» (Умение действовать по сигналу).

Календарный учебный график

1 год

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля ¹
1	Сентябрь	5	15.15-15.45	«Волшебное путешествие в прошлое»	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	12	15.15-15.45	«Сказочное разнообразие»	1	Групповая	
3	Сентябрь	19	15.15-15.45	«Мы внимательны и осторожны»	1	Групповая	
4	Сентябрь	26	15.15-15.45	«Знакомство с ФОКом»	1	Групповая	
5	Октябрь	3	15.15-15.45	«Внимательная цапля»	1	Групповая	
6	Октябрь	10	15.15-15.45	«Пугливый заяц»	1	Групповая	
7	Октябрь	17	15.15-15.45	«Неподвижный поплавок»	1	Групповая	
8	Октябрь	24	15.15-15.45	Ванька - встанька»	1	Групповая	
9	Ноябрь	7	15.15-15.45	«Внимательная цапля»	1	Групповая	
10	Ноябрь	14	15.15-15.45	«Пугливый заяц»	1	Групповая	
11	Ноябрь	21	15.15-15.45	«Неподвижный поплавок»	1	Групповая	
12	Ноябрь	28	15.15-15.45	Ванька - встанька»	1	Групповая	
13	Декабрь	5	15.15-15.45	«Стройные березки»	2	Групповая	
14	Декабрь	12	15.15-15.45	«Непослушный колобок»	1	Групповая	
15	Декабрь	19	15.15-15.45	«Пожарная команда»	1	Групповая	
16	Декабрь	26	15.15-15.45	«Гимнасты силачи»	1	Групповая	
17	Январь	9	15.15-15.45	«Стройные березки»	1	Групповая	
18	Январь	16	15.15-15.45	«Непослушный колобок»	1	Групповая	

¹согласно ст. 58 п. 1 и ст.65 п. 2 «Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

19	Январь	23	15.15-15.45	«Пожарная команда»	1	Групповая	
20	Январь	30	15.15-15.45	«Гимнасты силачи»	1	Групповая	
21	Февраль	6	15.15-15.45	«Стройные березки»	1	Групповая	
22	Февраль	13	15.15-15.45	«Непослушный колобок»	1	Групповая	
23	Февраль	20	15.15-15.45	«Обезьянки на лианах»	1	Групповая	
24	Февраль	27	15.15-15.45	«Скалолазы»	1	Групповая	
25	Март	6	15.15-15.45	«Обезьянки на лианах»	1	Групповая	
26	Март	13	15.15-15.45	«Скалолазы»	1	Групповая	
27	Март	20, 27	15.15-15.45	«Подготовка скалолазов»	2	Групповая	
28	Апрель	3	15.15-15.45	«Скалолазы»	1	Групповая	
29	Апрель	10	15.15-15.45	«Подготовка скалолазов»	1	Групповая	
30	Апрель	17, 24	15.15-15.45	«Космонавты в космосе»	2	Групповая	
31	Май	8	15.15-15.45	«Космонавты в космосе»	1	Групповая	
32	Май	15, 22, 29	15.15-15.45	«Гимнастикой мы занимались - силы, ловкости набрались»	3	Групповая	Итоговая педагогическая диагностика

6-7 лет
Учебный план

2 год

Раздел 1. «По гимнастике скачали»		
Темы	Кол-во занятий	Кол-во часов
Тема 1. «Мы внимательны и осторожны»	1	1
Раздел 2. «Сказочная акробатика»		
Тема 2. «Внимательная цапля»	1	1
Тема 3-4. «Веселые ласточки»	2	2
Тема 5. «Пугливый заяц»	2	2
Тема 6. «Неподвижный поплавок»	2	2

Тема 7-8. «Ванька-встанька»	2	2
Тема 9-10. «Стройные березки»	2	2
Тема 11-13. «Непослушный колобок»	3	3
Тема 14-17. «Озорные колобки»	4	4
Раздел 3. «Кто быстрее и сильнее»		
Тема 18-19. «Пожарная команда»	2	2
Тема 20-21. «Гимнасты-силачи»	2	2
Раздел 4. «По веревочке вверх-вниз»		
Тема 22-23. «Обезьянки на лианах»	2	2
Тема 24-26. «Скалолазы»	3	3
Раздел 5. «Космонавты»		
Тема 27-29. «Подготовка космонавтов»	3	3
Тема 30-33. «Космонавты в космосе»	4	4
Раздел 6 «Путешествие подходит к концу»		
Тема 34-36. «Гимнастикой занимались - силы, ловкости набрались»	3	3

Содержание учебного плана. 2 год

Раздел 1

«По гимнастике скучали»

Тема «Мы внимательны и осторожны»

Беседа (Напомнить детям правила поведения на занятиях по спортивной гимнастике).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №1(без предметов).

Подвижные игры: «Борьба за мяч» (передача мяча двумя руками, двигаясь в различных направлениях); «Подвижная цель» (Бросок мяча в подвижную цель, любым известным способом).

Подвижная игра: «Удочка» (прыжки на двух ногах).

Спокойная ходьба в рассыпную по залу.

Раздел 2

«Сказочная акробатика»

Тема «Внимательная цапля»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба (обычная, на носках руки на поясе, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе).

Бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед).

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 2 (с малым мячом).

Игровые упражнения: «*Циркачи*» (ходьба по канату или узкому бруску сохраняя равновесие); «*Цапли на болоте*» (ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен сохраняя равновесие).

Подвижная игра «*Внимательная цапля*» (прыжки на двух ногах; стойка на одной ноге сохраняя равновесие).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Тема «Веселые ласточки»

Подвижная игра: «*Охотник в лесу*» (Бег по площадке между фишками).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 2 (с малым мячом).

Игровые упражнения: «*Ласточка с колена*» (сохранение статического равновесия); «*Лебедь*» (сохранение статического равновесия); «*Веселые ласточки*» (сохранение статического равновесия).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Пугливый заяц»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба (обычная, на носках руки к плечам, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе, перекатом с пятки на носок).

Бег (обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени руки за спиной).

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

Комплекс ОРУ № 3 (без предметов).

Эстафеты: «*Передай - присядь*» (передача мяча двумя руками снизу); «*Заячьи бега*» (Прыжки из упора присев с опорой на руки).

Малоподвижная игра «*Пугливый заяц*» (прыжки на двух ногах).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Неподвижный поплавок»

Подвижная игра «*Затейники*» (игра на развитие внимания).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 2 (с малым мячом).

Игровые упражнения: «*Клубочек*» (сохранение неподвижного положения тела в группировке); «*Неподвижный поплавок*» (сохранение неподвижного положения тела в группировке).

Подвижная игра «*Совушка*» (развитие умения действовать по сигналу).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Ванька-встанька»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, на пятках руки за голову, на наружных сторонах стоп руки на поясе).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед).

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ №4 (с палкой).

Игровые упражнения: «*Жучки*» (перекат вперед-назад из группировки сидя);

«*Ванька-встанька*» (перекат вперед-назад из упора присев в группировку сидя),

«*Бревнышки*» (лежа на спине перекат в сторону на живот и назад в сторону).

Подвижная игра «*Удочка*» (прыжки на двух ногах).

Спокойная ходьба в колонне.

Тема «Стройные березки»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, с высоким подниманием колен, руки на поясе, на пятках руки за голову).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом правым, левым боком).

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 5 (без предметов).

Игровые упражнения: «*Самолеты*»; «*Березка*» (с усложнениями);

Подвижная игра «*У медведя во бору*».

Ходьба в колонне по одному, выполнение упражнений на осанку по выбору педагога.

Тема «Непослушный колобок»

Подвижная игра «*Гуси лебеди*».

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 5 (без предметов).

Игровые упражнения: «*Ванька-встанька*» (перекат вперед-назад из группировки в приседе); «*Кувырок перекат*» (кувырок перекат вперед на гимнастическом мате);

«*Непослушный колобок*» (кувырок вперед из упора присев).

Подвижная игра «*Удочка*» (прыжки на двух ногах).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Озорные колобки»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, с высоким подниманием колен, руки на поясе, на пятках руки за голову).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом правым, левым боком).

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ № 5 (без предметов).

Игровые упражнения: *«Ванька-встанька»* (перекат вперед-назад из группировки в приседе); *«Непослушный колобок»* (кувырок вперед из упора присев); *«Озорные колобки»* (кувырок назад в группировке).

Малоподвижная игра: *«Море волнуется»* (умение действовать по сигналу).

Раздел 3

«Кто быстрее и сильнее»

Тема «Пожарная команда»

Подвижная игра «Совушка» (умение действовать по сигналу).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Радуга обними меня».

Комплекс ОРУ № 6 (с обручем).

Игровые упражнения: *«Пожарная команда»* (Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз); *«Пожарные на учениях»* (Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз).

Подвижная игра *«У кого меньше мячей»* (Перебрасывание мячей любым известным способом).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Тема «Гимнасты-силачи»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне. Перестроение через середину зала в 2 колонны и выполнение упражнения заданное педагогом до средней линии, после спокойная ходьба до конца зала с перестроением в 1 колонну.

Упражнения заданные педагогом: (прыжки на двух ногах, руки на поясе; прыжки на правой левой ноге, руки свободно; прыжки вверх с вытягиванием прямых рук с хлопком над головой, при приземлении принимать упор присев; из упора присев, руками вперед в упор лежа, ногами оттолкнуться в упор присев с продвижением вперед).

Дыхательное упражнение «Радуга обними меня».

Комплекс ОРУ № 6 (с обручем).

Игровые упражнения: *«Поплавки»* (вис согнув ноги); *«Уголки»* (вис углом 90°); *«Стрелочка»* (вис с разведенными ногами максимально в стороны).

Подвижная игра «Охотник в лесу» (бег по площадке между фишками).

Сидя в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Раздел 4

«По веревочке вверх-вниз»

Тема «Обезьянки на лианах»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне (обычная, на носках руки на поясе, с высоким подниманием колен, руки на поясе, на пятках руки за голову).

Бег в колонне (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом правым, левым боком).

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ № 7 (с мячом большого диаметра).

Игровые упражнения: «Обезьянки на лианах» (вис на гимнастическом канате);

«Уголки на канате» (вис углом на канате); «Стрелочка на канате» (вис на канате с разведенными ногами максимально в стороны).

Подвижная игра: «Бездомный заяц» (бег по площадке в различных направлениях).

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Тема 24-25 «Скалолазы»

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Перестроение через середину зала в 2 колонны и выполнение упражнения заданное педагогом до средней линии, после спокойная ходьба до конца зала с перестроением в 1 колонну.

Упражнения, заданные педагогом: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе, из упора лежа, двигаться вперед при помощи одних рук, ноги прямые плотно вместе, носки оттянуты.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ № 7 (с мячом большого диаметра).

Игровые упражнения: «Гусеница» (Лазание по гимнастическому канату);

«Скалолазы» (Лазание по гимнастическому канату).

Подвижная игра «Пятнашки» (бег по площадке в различных направлениях).

Сидя (стоя) в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Раздел 5

«Космонавты»

Тема «Подготовка космонавтов»

Подвижная игра: «Бездомный заяц» (бег по площадке в различных направлениях).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ №1(без предметов).

Игровые упражнения: «С пенечка на пенек» (прыжки на двух ногах из обруча в обруч); «Кто выше?» (прыжки в высоту на горку матов); «Кенгуру» (забегание на наклонную доску и прыжок с верхней ее точки).

Сидя (стоя) в парах друг напротив друга, выполнять упражнения на растяжку по выбору педагога.

Тема «Космонавты в космосе»

Подвижная игра: «Охотник в лесу» (Бег по площадке между фишками).

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Комплекс ОРУ №1(без предметов).

Игровые упражнения: «Зайки» (прыжки на батуте в приседе); «Ракета» (прыжки на батуте); «Вертушка» (прыжки на батуте с кружением в разные стороны); «Маугли» (прыжки на батуте); «Космонавт» (прыжки на батуте); «Мы веселые гимнасты» (Выполнить гимнастические прыжки последовательно один за другим)

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Раздел 6

«Прощание с гимнастикой»

Тема «Гимнастикой занимались - силы, ловкости набрались»

Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в две колонны).

Ходьба в колонне. Бег в колонне.

Перестроение через середину зала в 2 колонны и выполнение упражнения заданное педагогом до средней линии, после спокойная ходьба до конца зала с перестроением в 1 колонну.

Упражнения заданные педагогом: прыжки на двух ногах, руки на поясе, прыжки на правой левой ноге, руки свободно, прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, прыжки вверх с захлестом голени, из упора присев, руками вперед в упор лежа, ногами оттолкнуться в упор присев с продвижением вперед.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Комплекс ОРУ № 2 (с малым мячом).

Диагностические тесты:

1. «Цапля»- (сохранение равновесия стоя на одной ноге);
2. «Ножик»- (из и. п. сидя наклон вперед с вытянутыми руками, ноги прямые)
3. «Мартышка»- (вис на гимнастической стенке на согнутых руках)
4. «Кенгуру»- (прыжок в длину с места);
5. «Ванька-встанька»- (лежа на спине, руки на груди, сесть, вернуться в и. п.)

Малоподвижная игра «Телеграф» (Игра на внимание, развитие мелкой моторики рук).

Календарный учебный график 2 год

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля ²
1	Сентябрь	4	15.15-15.45	«Мы внимательны и осторожны»	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	11	15.15-15.45	«Внимательная цапля»	1	Групповая	
3	Сентябрь	18	15.15-15.45	«Веселые ласточки»	1	Групповая	
4	Сентябрь	25	15.15-15.45	«Пугливый заяц»	1	Групповая	
5	Октябрь	2	15.15-15.45	«Веселые ласточки»	1	Групповая	
6	Октябрь	9	15.15-15.45	«Пугливый заяц»	1	Групповая	
7	Октябрь	16	15.15-15.45	«Неподвижный поплавок»	1	Групповая	
8	Октябрь	23	15.15-15.45	«Ванька-встанька»	1	Групповая	
9	Ноябрь	6	15.15-15.45	«Неподвижный поплавок»	1	Групповая	
10	Ноябрь	13	15.15-15.45	«Ванька-встанька»	1	Групповая	
11	Ноябрь	20	15.15-15.45	«Стройные березки»	1	Групповая	
12	Ноябрь	27	15.15-15.45	«Непослушный колобок»	1	Групповая	
13	Декабрь	4	15.15-15.45	«Стройные березки»	1	Групповая	
14	Декабрь	11	15.15-15.45	«Непослушный колобок»	1	Групповая	
15	Декабрь	18, 25	15.15-15.45	«Озорные колобки»	2	Групповая	
16	Январь	8	15.15-15.45	«Непослушный колобок»	1	Групповая	
17	Январь	15	15.15-15.45	«Озорные колобки»	1	Групповая	

²согласно ст. 58 п. 1 и ст.65 п. 2 «Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

18	Январь	22	15.15-15.45	«Пожарная команда»	1	Групповая	
19	Январь	29	15.15-15.45	«Гимнасты силачи»	1	Групповая	
20	Февраль	5	15.15-15.45	«Озорные колобки»	1	Групповая	
21	Февраль	12	15.15-15.45	«Пожарная команда»	1	Групповая	
22	Февраль	19	15.15-15.45	«Гимнасты силачи»	1	Групповая	
23	Февраль	26	15.15-15.45	«Обезьянки на лианах»	1	Групповая	
24	Март	5	15.15-15.45	«Обезьянки на лианах»	1	Групповая	
25	Март	12	15.15-15.45	«Скалолазы»	1	Групповая	
26	Март	19	15.15-15.45	«Подготовка космонавтов»	1	Групповая	
27	Март	26	15.15-15.45	«Космонавты в космосе»	1	Групповая	
28	Апрель	2	15.15-15.45	«Скалолазы»	1	Групповая	
29	Апрель	9	15.15-15.45	«Подготовка космонавтов»	1	Групповая	
30	Апрель	16, 23	15.15-15.45	«Космонавты в космосе»	2	Групповая	
31	Май	7	15.15-15.45	«Космонавты в космосе»	1	Групповая	
32	Май	14, 21, 28	15.15-15.45	«Гимнастикой занимались - силы, ловкости набрались»	3	Групповая	Итоговая педагогическая диагностика

Формы аттестации: согласно ст. 58 п. 1 и ст.65 п. 2 «Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Согласно ФГОС ДО п. 3.2.3 «при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики»

По результатам освоения программы «Юный гимнаст» ежегодно проводится педагогическая диагностика динамики развития детей в мае месяце в течение 4 занятий руководителем кружка в форме индивидуального тестирования.

Оценочные материалы

Медицинская диагностика

По результатам анализа заболеваемости выявляется динамика у групп детей, посещающих кружок по спортивной гимнастике.

Педагогическая диагностика

– Диагностика первоначальных знаний по спортивной гимнастике проводится в форме бесед с детьми.

– Диагностика освоения программы по спортивной гимнастике на основе базовых элементов.

Диагностика освоения программы по спортивной гимнастике на основе базовых элементов

Диагностический инструментарий включает в себя тесты на равновесие «Цапля», гибкость «Ножик», силы «Мартышка», «Кенгуру», выносливость «Ванька-встанька» и выглядит следующим образом.

Тесты:

«Цапля»- сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе (с)

«Ножик»- из и. п. сидя наклон вперед с вытянутыми руками, ноги прямые (см)

«Мартышка»- время виса на гимнастической стенке на согнутых руках (с)

«Кенгуру»- прыжок в длину с места;

«Ванька-встанька»- из положения лежа на спине, руки на груди, сесть, вернуться в и. п (количество раз)

Примечание: Количественные показатели данной таблицы взяты из информационно-методического сборника «Здоровьеобеспечение детей дошкольного и младшего школьного возраста, под общей редакцией В. Т. Чичикина.

Схема протокола исследования уровня физической подготовленности детей (5-6 лет) 1 год обучения

№ п/п	Ф.И ребенка	Дата рождения	Тесты														
			«Цапля»			«Ножик»			«Мартышка»			«Кенгуру»			«Ванька-встанька»		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

Условные обозначения:

3-заканчивается стадия формирования;

2-формируется;

1- находится в стадии формирования.

Возрастные нормативы физической подготовленности воспитанников ДОУ 5-6 лет на занятиях по спортивной гимнастике

Тест	Возраст, лет	Мальчики		
		1	2	3
«Цапля»	5	3-5	6-7	>7
	6	4-7	8-10	>10
«Ножик»	5	2-5	6-8	>8
	6	2-5	6-9	>9
«Мартышка»	5	5-11	12-16	>16
	6	7-15	16-24	>24
«Кенгуру»	5	80-91	91-100	>110
	6	91-100	100-115	>115
«Ванька-встанька»	5	7-9	10-11	>11
	6	9-11	12-13	>13

Схема протокола исследования уровня физической подготовленности детей (6-7лет) 2 год обучения

№ п/п	Ф.И ребенка	Дата рождения	Тесты														
			«Цапля»			«Ножик»			«Мартышка»			«Кенгуру»			«Ванька-встанька»		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

Условные обозначения:

3-заканчивается стадия формирования;

2-формируется;

1- находится в стадии формирования.

Возрастные нормативы физической подготовленности воспитанников ДООУ 6-7 лет на занятиях по спортивной гимнастике

Тест	Возраст, лет	Мальчики		
		1	2	3
«Цапля»	6	4-7	8-10	>10
	7	6-8	9-11	>11
«Ножик»	6	2-5	6-9	>9
	7	3-6	7-10	>10
«Мартышка»	6	7-15	16-24	>24
	7	10-17	18-26	>26
«Кенгуру»	6	91-100	100-115	>115
	7	95-104	105-120	>120
«Ванька-встанька»	6	9-11	12-13	>13
	7	10-12	13-14	>14

Условия реализации программы

Методические материалы

1. Перспективное планирование к программе по спортивной гимнастике для мальчиков «Юный гимнаст» для детей дошкольного возраста (5-7 лет).
2. Примерные конспекты дополнительной организованной образовательной деятельности к программе «Юный гимнаст».
3. Комплексы упражнений на растяжку.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Комплексы дыхательной гимнастики.
6. Игры и игровые упражнения.
7. Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике.

Перечень физкультурного оборудования для реализации программы

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Гимнастические палки короткие	Длина 75-80 см	15
2	Резиновые мячи: ✓ большой ✓ средний ✓ малый	Диаметр 35-40 см Диаметр 20-25 см Диаметр 10-12 см Диаметр 6-8 см	15
3	Кегли		10
4	Обручи: ✓ большой ✓ малый ✓ плоский	Диаметр 90 см Диаметр 55-60 см Диаметр 55-60 см	15 15 15
5	Мешочки с грузом	Масса 150 г	15
6	Батут		2
7	Доска ребристая	Длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см	2
8	Мат гимнастический	Длина 100 см, ширина 100 см, высота 7 см	4
9	Мат гимнастический	Длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см	2
10	Коврики гимнастические		15
11	Скамейки гимнастические	Длина 150 см, ширина 24 см, высота 25 см	6
12	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см, ширина пролетов 75	2

		см, диаметр рейки 3 см, расстояние между рейками 14 см.	
13	Цветные фишки, конусы для разметки площадки		10

Информационное обеспечение:

- интерактивная доска;
- мультимедийная установка;
- музыкальный центр.

Взаимодействие с семьями воспитанников:

- Проведение анкетирования по вопросам здоровья сбережения;
- Проведение собраний, консультаций;
- Совместные досуги, праздники;
- Открытые просмотры занятий.

Список литературы.

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 208 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Terra-Спорт, 2002. — 512 с.
3. Гимнастическое многоборье: Мужские виды /Под ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 480 с.
4. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В.М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.
6. Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1991. - 159 с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
9. Сетевой образовательный проект «Здоровьеобеспечения детей дошкольного возраста в условиях взаимодействия «ДОУ-ООУ-ФОК»: информационно-методический сборник. Вып. 2 / под редакцией В.Т. Чичикин, А.А. Чеменевой; под общей ред. В.Т. Чичикина.-Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2011.- 196 с.
10. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
11. Шебеко В.Н. Физкульт-ура: авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении / В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин; под ред. В.Н. Шебеко. - Мозырь: ООО ИД "Белый Ветер", 2006. - 89 с.