

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Рыбачий»

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 9 от 29.05.2023года

Утверждаю
директор МАОУ СОШ
п. Рыбачий
_____ Л.П. Яковлева
приказ № 58 от 01.06.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

**Составил:
Воспитатель Звездочкина О.И.**

2023 год

1. Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года дети могут:

Подготовительная к обучению в школе группа:

- Проявлять гибкость опорно-двигательного аппарата, координацию движений;
- Выполнять упражнения без предметов и с предметами, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- В выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие).

2. Пояснительная записка

Подготовительная к обучению в школе группа (6-7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Развивать гибкость. Закреплять навыки выполнения гимнастических упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

- Продолжать развивать ассоциативную память через повторение названий упражнений и их последовательности и правильное выполнение;
- Продолжать развивать чувство ритма и обучение выполнению движений на счет;
- Продолжать формировать навыки работы с предметами.
- Поддерживать интерес детей к гимнастике, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная к обучению в школе группа

№ НОД	Тема	Вид НОД	Кол-во часов	Планируемые результаты – целевые ориентиры дошкольного образования
1.	1.Растяжка с помощью рук вперед, в сторону, назад.	Гимнастика	1	Парные упражнения в различных комбинациях; упражнения на гибкость, координацию, работа с предметами.
	2.наклон туловища назад в опоре на коленях «колечко».			
2.	1.Кувырки в сторону, вперед, назад. 2. Кувырки в сторону с разведением ног в боковой шпагат. 3.«Сова». 4.«Рожицы».	Гимнастика	1	Парные упражнения в различных комбинациях; упражнения на гибкость, координацию, работа с предметами.
3.	1.Растяжка с помощью рук вперед, в сторону, назад. 2.наклон туловища назад в опоре на коленях «колечко».	Гимнастика	1	Парные упражнения в различных комбинациях; упражнения на гибкость, координацию, работа с предметами.
4.	1.Кувырки в сторону, вперед, назад. 2. Кувырки в сторону с разведением ног в боковой шпагат.	Гимнастика	1	Парные упражнения в различных комбинациях; упражнения на гибкость, координацию, работа с предметами.
5.	1.Кувырки в сторону, вперед, назад. 2. Кувырки в сторону с разведением ног в боковой шпагат. 3.«Сова». 4.«Рожицы».	Гимнастика	1	Парные упражнения в различных комбинациях; упражнения на гибкость, координацию, работа с предметами; акробатические кувырки (вперед, назад, в сторону).

6.	1. «Мост» из положения лежа. 2. «Березка». 3. Упражнения кинесиологии «Сова».	Гимнастика	1	Парные упражнения в различных комбинациях; упражнения на гибкость, координацию, работа с предметами; акробатические кувырки (вперед, назад, в сторону).
7.	1. «Мост» из положения лежа. 2. «Березка». 3. Упражнения кинесиологии «Рисующий слон».	Гимнастика	1	Парные упражнения в различных комбинациях; упражнения на гибкость, координацию, работа с предметами; акробатические кувырки (вперед, назад, в сторону).
8.	1. «Мост» из положения сидя. 2. «Березка» 3. Упражнения кинесиологии «Помпа».	Гимнастика	1	Парные упражнения в различных комбинациях; упражнения на гибкость, координацию, работа с предметами; акробатические кувырки (вперед, назад, в сторону).

9.	1. «Мост» из положения лежа. 2. «Березка». 3. Кувырки в сторону, вперед, назад. 4. Работа с булавами. 5. Упражнения кинесиологии «Сова».	Гимнастика	1	выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах
				деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта

10.	<p>1. Комбинации танцевальных шагов.</p> <p>2. Кувырки в сторону, вперед, назад с разведением ног.</p> <p>3. Работа с булавами.</p> <p>4. Упражнения кинесиологии «Помпа», «Рисующий слон».</p>	Гимнастика	1	<p>выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта</p>
11.	<p>1. Кувырки в сторону, вперед, назад с разведением ног.</p> <p>2. Наклон назад на коленях.</p> <p>3. «Мост» из положения сидя.</p> <p>4. Прыжки через скакалку.</p>	Гимнастика	1	<p>выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами</p>
				спорта

12.	1. Комбинации танцевальных шагов. 2.«Мост» из положения сидя. 3.Работа с булавами. 4. Упражнения кинесиологии «Рисующий слон».	Гимнастика	1	выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта
13.	1. «Мост» из положения сидя. 2. «Мост»на предплечьях. 3. Прыжки через скакалку. 4.Упражнения кинесиологии «Шалтай-Болтай»,	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений
	«Перекрестный шаг».			ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
14.	1.Комбинации танцевальных шагов. 2. «Мост и выход из моста». 3. «Мост»на предплечьях 4.Упражнения кинесиологии «Рисующий слон».	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
15.	1. «Мост» из положения сидя. 2. Растяжка с помощью рук. 3. Наклон назад на коленях. 4. Прыжки через скакалку.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.

16.	1.«Мост»на предплечьях. 2.Комбинации танцевальных шагов. 3.Работа с булавами.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
17.	1.Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко». 2. «Мост» на предплечьях. 3. Вращения скакалкой в разных плоскостях. 4.Упражнения из кинесиологии «Ленивые восьмерки», «Слон».	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
18.	1.Растяжка с помощью рук вперед, назад, в сторону. 2. «Мост» на предплечьях. 3. Работа с лентой (палочками). 4. Упражнения из кинесиологии «Рисующий слон».	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
19.	1. «Мост» на предплечьях. 2. Вращения обруча в разных плоскостях, броски. 3. Упражнения из кинесиологии «Крюки Кука», «Повороты вокруг себя».	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений
				ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.

20.	1. «Мост» на предплечьях. 2. Работа с булавами. 3. Комбинация из гимнастических упражнений. 3. Упражнения из кинесиологии «Ленивые восьмерки», «Шапка мудреца».	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на
-----	---	------------	---	--

				гибкость, растяжку, координацию.
21.	1. Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка». 2. «Мост» на предплечьях и переворот в стойку на коленях. 3. Комбинация танцевальных упражнений с мячом.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
22.	1. Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка». 2. «Мост» на предплечьях и переворот в стойку на коленях. 3. Комбинация танцевальных упражнений с мячом.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
23.	1. Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка». 2. Стойка на руках. 3. Комбинация танцевальных упражнений с мячом.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.

24.	1.Стойка на предплечьях в позиции полушпагата «Свечка». 2. Стойка на руках. 3.Комбинация танцевальных упражнений с мячом.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
25.	1.Стойка на руках. 2.Переворот боком «колесо». 3.Вращение обруча в разных плоскостях на руке.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку,
				гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.

26.	1.Стойка на руках. 2.Переворот боком «колесо». 3.Вращение булавы в разных плоскостях, постукивания.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
27.	1.Стойка на руках. 2.Переворот боком с опорой на предплечье «колесо». 3.Композиция с султанчиками.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.

28.	1.Растяжка с помощью рук. 2. Переворот боком с опорой на предплечье «колесо». 3.Упражнения с мячом.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
29.	1.Равновесие «пассе», «ласточка». 2.Переворот боком «колесо». 3.Композиция с мячом.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
30.	1.Переворот боком «колесо». 2. «Мостик», стойка на руках. 3.Композиция с султанчиками.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при

				выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
31.	1.Равновесие «пассе», «ласточка». 2.Растяжка с помощью рук. 3.Работа с обручем.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции
				(радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.

32.	1.Танцевальные шаги. 2. Растяжка. 3.Стойка на руках, перевороты боком. 4.Прыжки через скакалку.	Гимнастика	1	проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку, гимнастических упражнений на гибкость, растяжку, координацию.
33.	1.Равновесие «пассе», «ласточка». 2.Переворот боком на одной руке «колесо». 3.Танцевальная композиция без предмета .	Гимнастика	1	в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры.
34.	1.Переворот боком с опорой на предплечье «колесо». 2. «Мостик», стойка на руках, «колеса». 3.Композиция с султанчиками.	Гимнастика	1	в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры.
35.	1.Растяжка с помощью рук. 2.Работа с обручем. 3.Композиция с мячом.	Гимнастика	1	в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры.
				музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры.
36.	1.Танцевальные шаги. 2.Стойка на руках, перевороты боком. 3.Прыжки через скакалку. 4. Композиция с мячом.	Гимнастика	1	в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры.