

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа п. Мельниково  
Зеленоградского района Калининградской области**

**Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 8 от 23.05.2024**

**Утверждаю  
Директор МАОУ ООШ п. Мельникова**

**\_\_\_\_\_ М.Э. Третьякова  
Приказ № 54-а от 29.05.2024**

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

**составил:  
Воспитатель Кейль Т.С.**

**2024 год**

№	Д т	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.		1. Комбинации танцевальных шагов. 2. Кувырки в сторону, вперед, назад с разведением ног. 3. Работа с булавами. 4. Упражнения кинесиологии «Помпа», «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
11.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки в сторону, вперед, назад с разведением ног.</li> <li>2. Наклон назад на коленях.</li> <li>3. «Мост» из положения сидя. 4. Прыжки через скакалку.</li> </ol>	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
12.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комбинации танцевальных шагов.</li> <li>2.«Мост» из положения сидя.</li> <li>3.Работа с булавами. 4. Упражнения кинесиологии «Рисующий слон».</li> </ol>	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	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

		«Ленивые восьмерки», «Слон».			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 полушагата «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 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.
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.

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.
-----	---	------------	---	--