

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад «Детство»

г. Екатеринбург, пер. Банникова, д.7, тел./факс +7(343)338-28-67, 338-28-69  
e-mail: secret-detstvo@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



И.В.Иванова – детского сада «Детство»

И.В.Иванова

от «30» августа 2021г.

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ – детского сада «Детство»

Протокол № 1

от «30» августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
физкультурно – спортивной направленности  
«Юный акробат»**

Возраст обучающихся (5-7 лет)  
(срок реализации 2 года)

РАЗРАБОТАНО:

рабочей группой

старших воспитателей

МБДОУ – детского сада «Детство»

Екатеринбург, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи	8
3.	Содержание программы	9
4.	Планируемые результаты	24
5.	Организационно – педагогические условия	24
6	Форма аттестации/контроля и оценочные материалы	25
	Список литературы	29

## 1. Пояснительная записка

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В настоящее время перед филиалом МБДОУ - детского сада «Детство» детского сада № 495 (далее ДОУ) остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Юный акробат» (далее – Программа) разработана и составлена на основании нормативных правовых документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений всех типов, реализующих дополнительные общеобразовательные программы:

Федеральный уровень:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция развития дополнительного образования детей);

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. №11) (далее – Федеральный приоритетный проект).

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН)

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Вместе с «методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения

организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Региональный уровень:

Постановление правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №461-ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицирования финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицирования финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада «Детство» от 20.05.2016 г.

Изменения (дополнения) к уставу Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада «Детство» от 12.12.2017 г.

Используются парциальные программы и методические пособия:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика – М: Владос, 2005
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.
6. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс». С.-П.2007.
8. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. -СПб, «Детство-Пресс», 2011

Данная программа является социальным заказом родителей (законных представителей) воспитанников.

### **Возрастная характеристика воспитанников 6-го года жизни (старшая группа)**

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны- воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 5-6 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в

определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» ит.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **Возрастная характеристика воспитанников 7-го года жизни (подготовительная к школе группа)**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» ит.д.).

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

Программа рассчитана на 2 года. Возраст детей от 5-6 лет от 6-7 лет.

#### **Режим занятий:**

1- й год обучения – 72 занятия; 2 раз в неделю по 20 минут; 2-й год обучения – 72 занятия; 2 раз в неделю по 30 минут;

## **Формы, методы, приемы, средства реализации Программы**

Для решения поставленных задач используются следующие **методы**:

- игровой метод;
- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения детьми положительных действий);
- информационно-рецептивный метод — экономный путь передачи информации;
- репродуктивный метод основан на многократном повторении ребенком информации или способа деятельности;
- проблемный метод (метод проблемного изложения) — педагог ставит проблему и показывает путь ее решения;
- эвристический метод (частично-поисковый) — проблемная задача делится на части — проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
- исследовательский метод направлен на развитие творческой деятельности, на освоение способов решения проблем;
- метод образовательных ситуаций — это преднамеренно созданные педагогом или естественно возникшие в ходе реализации Программы жизненные обстоятельства, ставящие ребенка перед необходимостью выбора способа поведения или деятельности;
- метод приучения к положительным формам общественного поведения. Смысл приучения состоит в том, что детей в самых разных ситуациях побуждают поступать в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе (здороваться и прощаться, благодарить за услугу или помощь, вежливо разговаривать, бережно обращаться с оборудованием). Приучение основано на подражании детей действиям значимого взрослого человека, повторяемости определенных форм поведения и постепенной выработке полезной привычки;
- словесные методы - объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция;
- наглядные методы зрительный образ — показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры;
- практические методы - повторение упражнений без изменения и с изменениями; поведение упражнений в игровой форме; поведение упражнений в соревновательной форме
- методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности.

**Средства** детской аэробики для детей:

- акробатические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- группировки перекаты, кувьрки и упражнения на снарядах,
- растягивания и расслабления.
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,
- хореографические упражнения,
- позы на развитие статического равновесия, перевернутые позы;
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега,
- подвижные игры и эстафеты;
- упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;

**Формы** работы с дошкольниками:

**Классические занятия (обычные)** — по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части.

**Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Тематические занятия**, направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений.

**В занятиях сюжетно игрового характера** включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий).

**Игровые занятия** включают в себя набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений и специализированных.

**Подвижные игры с правилами** оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, прыжками, метанием и т. д.), по содержанию (подвижные игры с правилами, спортивные игры). К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры, в которых дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увёртывании и т. д.; к спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

**Виды деятельности детей:**

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная

## 2. Цели и задачи реализации Программы

**Цель программы:** Развитие, сохранение, укрепление здоровья воспитанника и повышение двигательной активности.

### **Задачи программы:**

*Воспитывать у детей:*

*Задачи для воспитанников пятого года жизни:*

– содействовать полноценному физическому развитию детей, через создания условий способствующих повышению защитных сил организма ребенка; проводя комплекс оздоровительных мероприятий и удовлетворении потребности детей в движении;

– формировать основы здорового образа жизни, через реализацию гибкого подхода к организации жизнедеятельности детей; осуществление различных видов ежедневного закаливания у детей; побуждая детей к самостоятельному использованию приобретенных знаний о здоровье в разных жизненных ситуациях;

– освоить основные позиции рук и ног в ритмической гимнастике;

– развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.; пространственную ориентировку, через создания условий для самореализации детей в процессе двигательной деятельности;

– развивать умение правильно выполнять основные движения и простейшие элементы спортивной акробатики;

– формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями; через поощрения самостоятельной двигательной активности детей, поддержания у них чувство «мышечной» радости.

*Задачи для воспитанников шестого года жизни:*

– формировать у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, а также знания о назначении и способах использования разных видов движений, сходстве и различиях в скорости, силе, направлении, их практической значимости;

– развивать двигательные качества - быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость;

– учить детей правильно оценивать свои силы и возможности, осознанно и самостоятельно пользоваться определенным объемом знаний и умений в различных изменяющихся условиях;

– выполнять различные виды упражнений спортивной акробатике;

– приобрести определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движений под музыку

– формировать правильную осанку, крупную и мелкую мускулатуру, двигательные умения.

*Задачи для воспитанников седьмого года жизни:*

– воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;

– формировать у воспитанников культуру движений и телесную рефлексивность, создавая условия для развития двигательного творчества;

– развивать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны;

– формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;

– выполнять различные виды упражнений спортивной акробатике, совершенствовать базовые шаги;

– развивать технику основных движений, естественность, лёгкость, точность, выразительность их выполнения.



**3.  
Учебный график**

**Содержание Программы**

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во детей группе	Кол-во групп	Количество часов			
				Длительность одного занятия	в неделю на группу	В месяц на группу	Общее количество занятий в год
1.	5-7 лет	15	1	30 мин	2x30 мин = 60 мин	8x30 мин = 4 часа	72 x30 мин = 36 часов

**Учебный план общеразвивающей программы  
с детьми от 6 до 7 лет**

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во детей группе	Кол-во групп	Количество часов			
				Длительность одного занятия	в неделю на группу	В месяц на группу	Общее количество занятий в год
1.	5-6 лет	15	1	30 мин	2x30 мин = 60 мин	8x30 мин = 4 часа	72 x30 мин = 36 часов

**Учебный график**

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во детей группе	Кол-во групп	Количество часов			
				Длительность одного занятия	в неделю на группу	В месяц на группу	Общее количество занятий в год
1.	6-7 лет	15	1	30 мин	2x30 мин = 60 мин	8x30 мин = 4 часа	72 x30 мин = 36 часов

**Учебный план общеразвивающей программы  
с детьми от 6 до 7 лет**

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во детей группе	Кол-во групп	Количество часов			
				Длительность одного занятия	в неделю на группу	В месяц на группу	Общее количество занятий в год
1.	6-7 лет	15	1	30 мин	2x30 мин = 60 мин	8x30 мин = 4 часа	72 x30 мин = 36 часов

## Учебный (тематический) план

№п/п	Наименование раздела	Кол-во занятий в год	Из них		Формы контроля
			Теоретич	Прак-тич.	
1.	Теоретические НОД.	1	1		
2.	ОФП				
2.1.	Общеразвивающие упр.	8		8	
2.2.	Упр. для развития гибкости	10		10	
2.3.	Упр. для развития ловкости	8		8	
2.3.	Упр. для развития силы	8		8	
3.	СФП				
3.3.	Акробатические упр.	10		10	
3.2.	Парные упражнения	10		10	
3.3.	Хореография	8		8	
4.	Подвижные игры.	8		8	
5.	Контрольные нормативы	1			
	Итого:	72	1	70	1

### Первый год обучения 5- 6 лет

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности	Объем образовательной нагрузки	
	Период обучения (возраст детей)	
	1 год обучения (5-6 лет)	
	Кол-во	Объем нагрузки в минутах, часах
Педагогическая диагностика	2	40 мин.
Акробатические упражнения	30	10 ч.
Ритмико-гимнастические упражнения	15	5 ч.
Упражнения с гимнастическими предметами	10	3 ч. 20 мин.
Творческая деятельность	13	3 ч. 40 мин.
Итоговые мероприятия	2	40 мин.
Итого на образовательный период	72	23 ч. 20 мин.

### Второй год обучения 6- 7 лет

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности	Объем образовательной нагрузки	
	Период обучения (возраст детей)	
	1 год обучения (6-7 лет)	
	Кол-во	Объем нагрузки в минутах, часах
Педагогическая диагностика	2	1 ч.
Акробатические упражнения	30	15 ч.
Ритмико-гимнастические упражнения	15	7 ч. 30 мин
Упражнения с гимнастическими предметами	10	5 ч.
Творческая деятельность	13	5 ч.30 мин.
Итоговые мероприятия	2	1 ч.
Итого на образовательный период	72	35 ч.

**Комплексно- тематический план Программы  
Первый год обучения 5-6 лет**

<b>№ занятия</b>	<b>Объем времени</b>	<b>Содержание занятий/ задачи</b>	<b>Образовательные ресурсы</b>
<b>Сентябрь</b>			
1. Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	20 мин	Знакомство с детьми. Что такое акробатика? Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
2. Вводная педагогическая диагностика	20 мин	Проведение вводной диагностики	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 3 - 4	40 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра «У медведя во бору».	Аудиозаписи Гимнастические маты Мячи
Занятие 5-6	40 мин.	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3.Развивать гибкость; 4. Игра «Лисичка»	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 7-8	40 мин.	1. Упражнять в равновесии, стойки на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Вышли мышки, как-то раз»	Аудиозаписи Гимнастическая скамейка
<b>Октябрь</b>			
Занятие 9-10	40 мин.	1. Разучить гимнастические упражнения на ковре: перебаты на животе, «Рыбка спит в водичке», «Дельфинчик» 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Медведь и пчелы».	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
Занятие 11-12		1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;	Аудиозаписи

		2. Разучить упражнение «кошечка»; 3. Ознакомить с упражнением «лебедь» 4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 5. Игра «Медведь и пчелы».	Гимнастические маты Гимнастические палки
Занятие 13 - 14	40 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнение «Лебедь». 3. Разучить упражнение «Корзиночка». Аудиозаписи Гимнастические маты 4. Обучать выполнению упражнения стойка на руках с опусканием на колени 5. Игра «Жук рогач»	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 15-16	40 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Разучить упражнение «Птичка». 3. Ознакомить с упражнением «перекат вперед» 4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 5. Игра «Лошадки».	Аудиозаписи Гимнастические маты
<b>Ноябрь</b>			
Занятие 17-18	40 мин	1. Повторить упражнение «Птичка». 2. Разучить упражнение «Корзиночка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кораблик» 4. Игра «Медведь пчелы»	Мультимедийная аппаратура, презентация «Искусство акробатики»
Занятие 19-20	40 мин	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Корзиночка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать перекат вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Кошка-мама».	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 21-22	40 мин	1.Общеразвивающие упражнения с обручами; 2. Разучить полушпагаты. 3. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 4. Совершенствовать перекат вперед (из упора присев в упор присев). 5. Игра «Воробей».	Аудиозаписи Гимнастические маты Обручи
Занятие 23-24	40 мин	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2.Обучить упражнению «Стойка на лопатках».	Аудиозаписи Гимнастические маты

		3.Повторить упражнение «Корзиночка» 4.Разучить упражнение Складка». 5. Игра «Маленькие ножки»	
<b>Декабрь</b>			
Занятие 25-26	40 мин	1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения стойка на руках на «лебедя». 4. Игра «На скамейке у дорожки...».	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 27-28	40 мин	1.Общеразвивающие упражнения со скакалкой 2. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты». 3. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 4. Обучить упражнению «Стойка из упора присед». 5. Релаксация «Спящий котенок»	Аудиозаписи Гимнастические маты скакалки
Занятие 29-30	40 мин	1.Танцевальные композиции с лентами 2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 4. Совершенствовать упражнение «Перекаат вперед», «Перекаат назад» 5. Игра «У медведя во бору».	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические ленты
Занятие 31-32	40 мин	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («корзиночка», «кораблик», птичка». 3. Ритмико-гимнастические упражнения 4. Игра «Бабочки»	Аудиозаписи Гимнастические маты
<b>Январь</b>			
Занятие 33-34	40 мин	1. Совершенствовать упражнение «Птичка» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках» в различные и. п. Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. 3. Совершенствовать упражнение «перекаат боком». 4. Игра «Лягушки и цапли».	Аудиозаписи Гимнастические маты

Занятие 35-36	40 мин	1. Танцевальные композиции с лентами 2. Совершенствовать упражнение Стойка на руках с опусканием на полушпагат. 3. Повторить комбинацию из акробатических элементов («стойка на лопатках», перекаат назад «ёжик») 4. Релаксация «Облака»	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические ленты
Занятие 37-38	40 мин	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Корзиночка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках из упора присед». 3. Ознакомить с упражнением «Звездочка». 4. Игра «Лохматый пес».	Аудиозаписи Гимнастические маты
<b>Февраль</b>			
Занятие 39-40	40 мин	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках – самолетик» 2. Совершенствовать упражнение «Жабка», упражнения на гибкость. 3. Игра «Два Мороза»	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 41-42	40 мин	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках – ножницы». 2. Обучить упражнению перекаат вперед на матах. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Жук - рогач» , Музыкальные игры: «Кукла и мишка», «Коршун и цыплята». Образные игры.	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 43-44	40 мин	1.Общеразвивающие упражнения с большими мячами; 2. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «стойка на лопатках». 3. Совершенствовать упражнение «Мячик». 4. Развивать силовые способности. 5. Игровое задание на равновесие «Собачка».	Гимнастические маты аудиозаписи Большие мячи
Занятие 45-46	40 мин	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Лебедь» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Верблюды». 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Лошадки»	Гимнастические маты аудиозаписи

<b>Март</b>			
Занятие 47-48	40 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках с коленей и опускание на лебедя» (самостоятельно).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Кошечка прогнула спину» (самостоятельно).</li> <li>3. Способствовать развитию выносливости.</li> <li>4. Игра «Мишка бурый»</li> </ol>	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 49-50	40 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках.</li> <li>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>3. Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>4. Игра «Мы к лесной лужайке вышли».</li> </ol>	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 51-52	40 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общеразвивающие упражнения с обручами</li> <li>2. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках.</li> <li>3. Повторить полушпагаты.</li> <li>4. Развивать гибкость.</li> <li>5. Игра «Вышли мышки»</li> </ol>	Гимнастические маты обручи
Занятие 53-54	40 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмико-гимнастические упражнения</li> <li>2. Ознакомить с элементами вольных упражнений</li> <li>3. Обучать комбинации: перекат вперед, стойка на лопатках.</li> <li>4. Развивать координацию.</li> <li>5. Игра «Огуречик»</li> </ol>	Гимнастические маты Аудиозаписи
<b>Апрель</b>			
Занятие 55-56	40 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить стойку на руках</li> <li>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в перекат вперед, перекаат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>3 Развивать координационные способности.</li> <li>4. Игровое упражнение «Качалочка»</li> </ol>	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 57-58	40 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальные композиции с предметами</li> <li>2. Повторить перекаат вперед, перекаат назад.</li> <li>3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в перекаат вперед, перекаат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	Гимнастические маты Аудиозаписи Контейнер с игрушками

		5. Игровое упражнение «Цапля».	
Занятие 59-60	40 мин	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в перекат вперед, ноги врозь, перекат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда»	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 61-62	40 мин	1. Повторить упражнение «Птичка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, «корзиночка», «кораблик», «птичка» полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Гимнастические маты аудиозаписи
<b>Май</b>			
Занятие 62-63	40 мин	1. Разучить упражнение полумостик и полумостик с поочередным поднятием ноги вверх; 2. Повторить полушпагаты; Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. 3. Совершенствовать различные перекаты вперед; 4. Игровое упражнение «Автомобили».	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 64-65	40 мин	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Собачка чешет ушко».	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 67-69	40 мин	1. Повторить упражнение «жабка», «корзиночка», «птичка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить «Колесо боком» (с места, со страховкой); 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 70-72	40 мин	Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие.	Гимнастические маты Аудиозаписи



## Второй год обучения 6-7 лет

№ занятия	Объем времени	Содержание занятий/ задачи	Образовательные ресурсы
<b>Сентябрь</b>			
1. Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	30 мин	Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности	Мультимедийная аппаратура, презентация «Летние виды спорта»
2. педагогическая диагностика	30 мин	Диагностика физической подготовленности детей	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 3 - 4	60 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра «Космонавты»	Аудиозаписи Гимнастические маты Мячи
Занятие 5-6	60 мин.	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Волшебный лес».	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 7-8	60 мин.	1. Упражнять в равновесии, стойки на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Вышли мышки, как-то раз»	Аудиозаписи Гимнастическая скамейка
<b>Октябрь</b>			
Занятие 9-10	60 мин.	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Баба - Яга»	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
Занятие 11-12		1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2. Разучить упражнение «Рондат». 3. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические палки

		5. Игра «Лови и бросай - упасть не давай»	
Занятие 13 - 14	60 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнение «Рондат». 3. Разучить упражнение «Стойка - курбет». 4. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед – самолет» 5. Игра «Удочка»	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 15-16	60 мин.	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Курбет» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении»	Аудиозаписи Гимнастические маты
<b>Ноябрь</b>			
Занятие 17-18	60 мин	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Жабка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Мультимедийная аппаратура, презентация «Искусство акробатики»
Занятие 19-20	60 мин	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Огуречик»	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 21-22	60 мин	1.Общеразвивающие упражнения с обручами; 2. Обучить упражнению «Рондат». 3. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Волшебный лес»	Аудиозаписи Гимнастические маты Обручи
Занятие 23-24	60 мин	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка». 3. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 4. Разучить переход из положения «Мостик», в положение	Аудиозаписи Гимнастические маты

		«Упор присев». 5. Игра «Ловля обезьян»	
<b>Декабрь</b>			
Занятие 25-26	60 мин	1. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на предплечьях с коленей». 4. Релаксация «Спящий котенок»	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 27-28	60 мин	1.Общеразвивающие упражнения со скакалкой 2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 3. Совершенствовать упражнение «Стойка на предплечьях с опусканием на лебедя» (со страховкой). 4. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 5. Игра «Медведь и пчелы».	Аудиозаписи Гимнастические маты скакалки
Занятие 29-30	60 мин	1.Танцевальные композиции с лентами 2 . Совершенствовать упражнение «Рондат» (из упора присев в упор присев). 3. Упражнения на гибкость и координацию 4. Игра «На мячах - прыгунках».	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические ленты
Занятие 31-32	60 мин	1. Разучить упражнение «Стойка - волна». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик». 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Аудиозаписи Гимнастические маты
<b>Январь</b>			
Занятие 33-34	60 мин	1. Совершенствовать упражнение «Мостик». 2. Обучить различным стойкам на руках. Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо на «Лебедя». 4. Игра «Лягушки и цапли».	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 35-36	60 мин	1.Танцевальные композиции с лентами 2. Совершенствовать упражнение «Стойки на руках» с	Аудиозаписи Гимнастические маты

		<p>различными опусканиями.</p> <p>3. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).</p> <p>4. Релаксация «Спящая кошечка»</p>	Гимнастические ленты
Занятие 37-38	60 мин	<p>1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком на лебедя»</p> <p>4. Игра «Перелет птиц»</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты
<b>Февраль</b>			
Занятие 39-40	60 мин	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 90 градусов (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком».</p> <p>3. Игра «Два Мороза».</p>	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 41-42	60 мин	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на колени, отпрыжка на ноги с поворотом» (самостоятельно).</p> <p>2. Повторить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Удочка»</p>	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 43-44	60 мин	<p>1.Общеразвивающие упражнения с большими мячами;;</p> <p>2. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «пистолетик».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со перекатом в упражнение «Лодочка».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Стойка – волна».</p> <p>3. Повторить упражнению «Переворот боком».</p> <p>4. Игра «На мячах - прыгунках». страховкой).</p> <p>4. Развивать силовые способности.</p> <p>5. Игра «Волк во рве»</p>	Гимнастические маты аудиозаписи Большие мячи

Занятие 45-46	60 мин	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»	Гимнастические маты аудиозаписи
<b>Март</b>			
Занятие 47-48	60 мин	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами. 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости. 4. Игра «Выручай!»	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 49-50	60 мин	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами. 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости. 4. Игра «Выручай!»	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 51-52	60 мин	1.Общеразвивающие упражнения с обручами 2. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 4. Развивать равновесие и выносливость. 5. Игра «Удочка».	Гимнастические маты обручи
Занятие 53-54	60 мин	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 3. Повторить полушпагаты. 4. Развивать гибкость. 5. Игра «Пожарные на учении»	Гимнастические маты Аудиозаписи
<b>Апрель</b>			
Занятие 55-56	60 мин	1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок	Гимнастические маты аудиозаписи

		вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	
Занятие 57-58	60 мин	1. Танцевальные композиции с предметами 2. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 4. Развивать выносливость. 5 . Игровое упражнение «Цапля»	Гимнастические маты Аудиозаписи Контейнер с игрушками
Занятие 59-60	60 мин	1. Совершенствовать силовое упражнение «Пистолетик» 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 61-62	60 мин	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Повторять различные перекаты вперед и назад. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок»	Гимнастические маты аудиозаписи
<b>Май</b>			
Занятие 62-63	60 мин	1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет»	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 64-65	60 мин	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель»	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 67-69	60 мин	1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «кораблик»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;	Гимнастические маты Аудиозаписи

		3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «стойка на лопатках»; 4. Игровое упражнение «Полет на луну».	
Занятие 70-72	60 мин	Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие.	Гимнастические маты Аудиозаписи

#### 4. Планируемые результаты

##### **Прогнозируемый результат воспитанников пятого года жизни:**

- ребенок выполняет простейшие базовые элементы спортивной акробатики;
  - ребенок управляет своими движениями в разнообразных условиях с различными предметами, в различных игровых ситуациях;
- ребенок понимает ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека;
  - ребенок проявляет волевые усилия, выдержку, настойчивость, решительность, смелость;

##### **Прогнозируемый результат воспитанников шестого года жизни:**

- сформируется уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях;
- сформируется правильная осанка и группы мышц;
- появятся волевые усилия, выдержка, настойчивость, решительность, смелость;

##### **Прогнозируемый результат воспитанников седьмого года жизни:**

- сформируется культура движений и телесная рефлексия, создавая условия для развития двигательного творчества;
- у ребенка появится интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны;
- сформируется умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
  - сформируется умение выполнять различные виды передвижений спортивной акробатики, совершенствуются базовые шаги;
  - сформируется умение выполнять упражнения на развитие подвижности в различных суставах.

#### 5. Организационно – педагогические условия

##### **Материально – техническое обеспечение**

Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития воспитанников.

Музыкально- спортивный зал.

Технические и методические средства:

1. Музыкальный центр
  2. Ноутбук
  3. Проектор
  4. Музыкальный центр
  5. Демонстрационный дидактический материал:
    - Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005
    - Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005
    - Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005
- Картотека музыкально-подвижных игр, пальчиковой гимнастики,  
- Аудио-видео-материалы для проведения теоретических и практических занятий
  - Фонограммы с требуемым ритмом, а также музыкальные записи для танцевальных и релаксационных упражнений.



<p>Дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Юный акробат»</p>	<p><b>Музыкально- спортивный зал</b>  Оборудование:  1. Спортивный инвентарь: мячи разных диаметров по 15 шт., скакалки 15 шт., султанчики 15 шт., кегли 15 шт., обручи 15 шт. и др.  2. Для укрепления здоровья детей – корригирующие дорожки для профилактики плоскостопия 5шт.  Кубики маленькие 15 шт., средние 15шт.  Скакалки 15шт.  5. Модульные конструкции для подлезания,перелезания, пролезания 4шт.  Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски) 10шт.  Массажные коврики и ребристые дорожки 2шт.  Кольцеброс 1 шт.  Гимнастические палки 15шт.  Ленты разных цветов на кольцах 15 шт.  Флажки разных цветов 25шт.  Фитбол-мячи 15шт.  Маты 4шт.  Канаты 1 шт.,  Скамейки гимнастические</p>
---	---

### **Методические материалы, средства обучения и воспитания.**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика – М: Владос, 2005
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.
6. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс». С.-П.2007.
8. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. -СПб, «Детство-Пресс», 2011

### **6. Форма аттестации / контроля и оценочные материалы**

**Цель:** обеспечить комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей развития их личностных качеств.

**Объект мониторинга:** личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы

**Методы мониторинга:**

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

Тестирование воспитанников.

Продукты детской деятельности.

**Способы фиксации данных обследования:**

Протоколы наблюдений.

Данные тестирования.

**Способы обработки результатов:**

Обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Методы диагностики: наблюдение, сравнение и анализ выполняемых элементов и упражнений.

Параметры: эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям. творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Оценивается в процессе наблюдения.

Результаты заносятся в таблицу. физическая подготовка - отжимание, подтягивание в висе на низкой перекладине, прыжки в длину с места, подъем из положения лежа на спине, угол в упоре статическое равновесие.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются: открытое занятие в конце учебного года; участие в праздниках-развлечениях и досугах

#### *Критерии и формы оценки качества знаний*

Физическая подготовка акробата – процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими упражнениями, их соединениями и соревновательными комбинациями. Физическая подготовка акробата осуществляется в тесной связи с овладениями техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники.

Акробату для освоения современных упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка. В акробатике физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную (ОФП и СФП).

**Зачетные требования первого года обучения:** - теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений); - посещение тренировочных занятий; - выполнение нормативов по физической подготовленности.

#### *Показатели физической подготовленности (3 – 4 года):*

1. Отжимание в упоре стоя на коленях (количество раз): Мальчики: плохо – 5 раз; хорошо – 7 раз; отлично – 10 раз. Девочки: плохо – 3 раза; хорошо – 5 раз; отлично – 8 раз.

2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз): Мальчики: плохо – 4 раза; хорошо – 6 раз; отлично – 8 раз; Девочки: плохо – 2 раза; хорошо – 4 раз; отлично – 6 раз.

3. Прыжок в длину с места (в см.) Мальчики: плохо – 55 см; хорошо – 65 см; отлично – 75 см; Девочки: плохо – 50 см; хорошо – 55 см; отлично.

#### *Показатели физической подготовленности (4 – 5 лет):*

1. Отжимание в упоре лежа на коленях (количество раз) Мальчики: плохо - 6 раз; хорошо - 8 раз; отлично - 12 раз; Девочки: плохо - 5 раз; хорошо - 7 раз; отлично - 10 раз.

2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Мальчики: плохо - 6 раз; хорошо - 10 раз; отлично - 12 раз; Девочки: плохо - 5 раз; хорошо - 6 раз; отлично - 8 раз.

3. Прыжки в длину с места (в см) Мальчики: плохо - 70 см; хорошо - 85 см; отлично - 100 см; Девочки: плохо - 65 см; хорошо - 80 см; отлично.

**Зачетные требования второго года обучения:** - теоретические знания (соблюдения правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений; умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки); - посещение тренировочных занятий; - выступление с показательными номерами в детском саду; - выполнение нормативов по физической подготовленности.

*Показатели физической подготовленности (5-6 лет):*

1. Отжимание в упоре лежа, кол- во раз: Мальчики: плохо - 3 раза; хорошо - 5 раз; отлично - 7 раз; Девочки: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза; отлично - 6 раз.
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол- во раз: Мальчики: плохо - 1 раз; хорошо - 2 раза; отлично - 4 раза; Девочки: не проверяется.
3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз: Мальчики: не проверяется. Девочки: плохо - 6 раз; хорошо - 8 раз; отлично - 12 раз.
4. Бег на 10 метров с ходу (сек.): Мальчики: плохо - 3,8 и выше; хорошо - 3,8 - 3,5; отлично - 3,5 - 3,0. Девочки: плохо - 4,0 и выше; хорошо - 4,0 - 3,8; отлично - 3,8 - 3,6.
5. Прыжок в длину с места (см): Мальчики: плохо - 85 см и ниже; хорошо - 86 см - 110 см; отлично - 110 см и выше. Девочки: плохо - 85 см и ниже; хорошо - 86 см - 100 см; отлично - 100 см и выше.
6. Угол в упоре (см): Мальчики: плохо - 7 сек.; хорошо - 10 сек.; отлично - 15 сек.; Девочки: плохо - 3 сек.; хорошо - 7 сек.; отлично - 10 сек.
7. Статическое равновесие (сек.): Мальчики: плохо - 12 и ниже сек.; хорошо - 12 - 25 сек.; отлично - 25 - 35 сек.; Девочки: плохо - 15 и ниже сек.; хорошо - 15 - 30 сек.; отлично - 30 - 40 сек.
8. Подъем из положения лежа на спине (кол - во): Мальчики: плохо - 11 раз и ниже; хорошо - 12 - 17 раз; отлично - 18 - 25 раз. Девочки: плохо - 10 раз и ниже; хорошо - 11 - 15 раз; отлично - 16 - 20 раз.

*Показатели физической подготовленности (6-7 лет):*

1. Отжимание в упоре лежа, кол - во раз: Мальчики: плохо - 5 раз; хорошо - 7 раз; отлично - 10 раз; Девочки: плохо - 4 раза; хорошо - 6 раз; отлично - 8 раз.
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол - во раз: Мальчики: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза; отлично - 6 раз; Девочки: не оценивается.
3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз: Мальчики: не оценивается Девочки: плохо - 8 раз; хорошо - 12 раз; отлично - 15 раз;
4. Бег 10 м. (сек.): Мальчики: плохо - 3,5 сек.; хорошо - 3,4 - 3,0 сек; отлично - 3,0 - 2,7 сек.; Девочки: плохо - 3,7 сек.; хорошо - 3,6 - 3,2 сек.; отлично - 3,2 - 3,0 сек.
5. Прыжок в длину с места (см) Мальчики: плохо - 100 см; хорошо - 105 - 120 см; отлично - 120 - 130 см; Девочки: плохо - 90 см; хорошо - 95 - 110 см; отлично - 110 - 130 см.
6. Угол в упоре (сек.): Мальчики: плохо - 10 сек.; хорошо - 15 сек.; отлично - 20 сек.; Девочки: плохо - 7 сек.; хорошо - 10 сек.; отлично - 15 сек.
7. Статическое равновесие (сек.): Мальчики: плохо - 20 сек.; хорошо - 25 - 35 сек.; отлично - 35 - 45 сек.; Девочки: плохо - 25 сек.; хорошо - 26 - 45 сек.; отлично - 45 - 60 сек.
8. Подъем из положения лежа на спине (кол - во): Мальчики: плохо - 14 раз; хорошо - 15 - 20 раз; отлично - 20 - 30 раз. Девочки: плохо - 12 раз; хорошо - 13 - 17 раз; отлично - 17 - 25 раз.

## Показатели и индикаторы успешности развития детей.

Критерии	Шифр ребенка ( ФИ или символ )	
	Сентябрь	Май
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. Перестраивается в колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги, соблюдает интервалы во время передвижения. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений.		

### Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого. 1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

### Интерпретация:

### Рекомендации:

## Список литературы

1. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -1997 г. № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой.,
2. Программа «Старт» .Р.А. Юдиной 2007 год
3. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
4. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
5. Акробатические прыжки со скамейки. Дошкольное воспитание № 8 1996 г. Статья Л.В Яковлев
5. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
6. Подтягивание на турнике. Дошкольное воспитание №11 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
7. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
8. Упражнения на кольцах. Дошкольное воспитание № 7 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
9. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990. – 223 с

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Иванова Ирина Витальевна

Действителен с 30.08.2021 по 30.08.2022