

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 «Жемчужина»

Юридический адрес: 623704, г. Березовский, ул. Академика Королева, стр.14  
Фактический адрес: 623704, г. Березовский, ул. Академика Королева, стр. 14  
623704, г. Березовский, ул. Академика Королева, стр.3

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 5»  
Воротникова Т.В.  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 200

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
– ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка с элементами акробатики»  
от 2 до 7(8) лет

Срок реализации - 5 лет

Разработчик:  
Педагоги дополнительного образования  
Пиксина Екатерина Ивановна  
Димитрова Татьяна Олеговна

## Структура

**дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста  
«Общая физическая подготовка с элементами акробатики»  
(для детей от 2 до 7(8) лет)**

Раздел:	№ стр.
I. Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы	3
II. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы	51
III. Организационно-педагогические условия	52
IV. Учебный план	61
V. Календарный учебный график	62
VI. Рабочая программа по развитию двигательной активности детей «Общая физическая подготовка с элементами акробатики»	64
VII. Оценочные материалы	122
VIII. Методические материалы	127
ПРИЛОЖЕНИЕ	127

**I. Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста  
«Общая физическая подготовка с элементами акробатики»**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка с элементами акробатики»** направлена на развитие эмоционально-образной сферы мышления, на коррекцию и укрепление здоровья воспитанников, их **разностороннего физического развития и совершенствования двигательной активности**, программа может быть адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа имеет *физкультурно - спортивную направленность*.

**Срок реализации программы: 5 лет**

Основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы дошкольного учреждения.

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

- безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);
3. приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
  4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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« (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
  5. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н, «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  6. «Методические рекомендации 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 от 29.03.2016г № ВК-641/09;
  7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. От 31.05.2011) "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
  8. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

#### **Актуальность программы:**

Акробатика привлекает детей своей доступностью. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок

суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

### **Новизна программы:**

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья воспитанников. Содержание программы направлено на воспитание и развитие основных физических качеств воспитанников в процессе освоения акробатических упражнений. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков. Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

**Цель образовательной программы** - укрепление здоровья воспитанников по средствам обучения акробатике в доступной для них форме.

### **Задачи Программы:**

#### **✓ Образовательные:**

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

#### **✓ Развивающие:**

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений.

#### **✓ Воспитательные:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию;
- способствовать формированию понятий и навыков здорового образа жизни.

### **Социально-экономические условия**

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трёхлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. В дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности.

### **Принципы и подходы по реализации Программы**

#### **Программа основывается на принципах**

- Принцип личносно - ориентированного подхода к каждому ребенку.
- Принцип сотрудничества и сотворчества.
- Принцип преемственности. После изучения элементарных акробатических упражнений идет постепенное их усложнение. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

- Принцип систематичности.

### Содержание Образовательной программы

Название раздела/темы	Первый год обучения			Второй год обучения			Третий год обучения			Четвертый год обучения			Пятый год обучения		
	дети от 2-3 лет			дети от 3-4 лет			дети от 4-5 лет			дети от 5-6 лет			дети от 6-7 лет		
	Кол-во часов	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>2. Мячи</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>3. Юный футболист</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>4. Гимнасты</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>5. Разные движения</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>6. Лазанье</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>7. Футбол-гимнастика</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>8. Равновесие</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>9. Веселая акробатика</i>	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
<i>Общее количество часов в неделю</i>	2			2			2			2			2		
<i>Общее количество часов в месяц</i>	8			8			8			8			8		
<i>Общее количество часов в год</i>	72	9	63	72	9	63	72	9	63	72	9	63	72	9	63
<i>Всего часов за весь период обучения по Программе</i>	<b>360</b>														

## Содержание образовательной программы первого года обучения.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство со спортивным залом и инвентарем	8	1	7
2	Мячи	8	1	7
3	Юный футболист	8	1	7
4	Гимнасты	8	1	7
5	Разные движения	8	1	7
6	Лазанье	8	1	7
7	Фитбол-гимнастика	8	1	7
8	Равновесие	8	1	7
9	Веселая акробатика	8	1	7
<b>Итого занятий в :</b>		<b>72 часа</b>	<b>9 часов</b>	<b>63 часа</b>

### 1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем(8ч.)

Знакомство со спортивным залом и инвентарем.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения на занятии, внешний вид на занятии. Части тела. Спортивный инвентарь.

Практика(0,875ч.): Упражнения с мячами, обручами и на батуте.

Движения животных.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения. Как двигаются животные.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Изображение движений животных: волк-бег, лиса-ходьба, заяц - прыжки.

1.3. Движения птиц. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Как двигаются птицы.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Изображение движений птиц: гуси- передвижение в приседе, воробушки –бег, руки вверх вниз плавно.

Движения животных.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения. Как двигаются животные.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Медведи –покачиваемся с одной ноги на другую. Медведи в наклоне вперед.

Движения вперед головой, движения вперед ногами.

Зайчики. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Прыжки зайцев.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки с продвижением вперед.

Зайчики. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Прыжки зайцев.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки вверх до ленточки.

1.7. Движения животных и птиц. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Как двигаются животные и птицы.

Практика (0,875ч.): Закреплять ОРУ. Повторить движения различных животных и птиц.

1.8. Движения животных и птиц. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Как двигаются животные и птицы.

Практика(0,875ч.): Закреплять ОРУ. Повторить движения различных животных и птиц.

## **2. Мячи. (8ч.)**

Мой веселый звонкий мяч. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Что умеет делать мячик?

Практика(0,875ч.): ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча перед собой. ПИ «Мяч по кругу».

Мой веселый звонкий мяч. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Что умеет делать мячик?

Практика(0,875ч.): ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча за собой. ПИ «Мяч по кругу».

Дружба. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Как катиться мяч.

Практика(0,875ч.): ОРУ без предметов. Прокатывание мяча. Упражнение «Бабочка».

Дружба (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Как катиться мяч.

Практика(0,875ч.): ОРУ без предметов. Прокатывание мяча. Упражнение «Бабочка».

2.5.Ловкие ручки. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Как держать мяч.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячом. Подбрасываем и ловим мяч. ПИ «Мой веселый звонкий мяч»

2.6. Ловкие ручки. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Как держать мяч.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячом. Подбрасываем и ловим мяч. ПИ «Мой веселый звонкий мяч»

2.7.Упражнения с мячом. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Упражнения с мячом.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения с мячом.

2.8. Упражнения с мячом. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Упражнения с мячом.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения с мячом.

### **3.Юный футболист. (8ч.)**

Движения футболиста (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Футбол.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Бег. Прокатывание мяча и остановка.

Движения футболиста (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Футбол.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Бег. Прокатывание мяча и остановка.

3.3.Ведение мяча.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Футбол.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Бег. Ведение мяча ногой. Упражнение «Змейка».

3.4. Ведение мяча.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Футбол.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Бег. Ведение мяча ногой. Упражнение «Змейка».

3.5.Команда.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Правила безопасности в зале. Команда футболистов.

Практика (0,875ч.): ОРУ. Игра в футбол. Упражнения «Бабочка» и «Змейка».

Команда.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Команда футболистов.

Практика (0,875ч.): ОРУ. Игра в футбол. Упражнения «Бабочка» и «Змейка».

Упражнения с мячом.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка.

Упражнения с мячом.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка.

#### **4.Гимнасты.(8ч.)**

Болото.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Упражнения «лягушка» и «рыбка».

Болото.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Упражнения «лягушка» и «рыбка».

Море.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Упражнения «морской котик» и «рыбка».

Море.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Упражнения «морской котик» и «рыбка».

#### **4.5.В мире животных.(1ч.)**

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения для прыжков.

В мире животных.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения для прыжков.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Различные упражнения.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Различные упражнения.

### **5.Разные движения .(8ч.)**

Пауки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Темп. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка. Упражнения.

Муравей.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Темп. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка. Упражнения.

Улитка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Темп. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка. Упражнения.

Кузнечики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки.

Кузнечики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки.

Велосипед.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнение «велосипед».

Повторение упражнений.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений.

Повторение упражнений.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений.

### **6.Лазанье.(8ч.)**

Знакомство с гимнастической стенкой.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на гимнастической стенке.

Практика(0,875ч.): Подъем и спуск.

Знакомство с гимнастической стенкой.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на гимнастической стенке.

Практика(0,875ч.): Подъем и спуск.

Переход боком.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на гимнастической стенке.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений. Переход боком по стенке.

Переход боком.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на гимнастической стенке.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений. Переход боком по стенке.

6.5.Наклон.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на наклонных досках.

Практика(0,875ч.): Подъем и спуск по наклонной доске.

Наклон.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на наклонных досках.

Практика(0,875ч.): Подъем и спуск по наклонной доске.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений по гимнастической стенке и на наклонных досках.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений по гимнастической стенке и на наклонных досках.

### **7.Фитбол-гимнастика.(8ч.)**

Знакомство с фитболом.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.):ОРУ с фитболом.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения сидя на мяче.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения лежа на животе на мяче.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения лежа на животе на мяче.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения лежа на животе на мяче.

Прыжки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки на фитболе на месте.

7.7.Повторение упражнений.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения с фитболом.

7.8. Повторение упражнений.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения с фитболом.

## **8.Равновесие.(8ч.)**

Петушки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка, перевороты, упражнения «петушки» и «гуси».

8.2.Рак (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка, перевороты, упражнения «петушки» и «гуси», «рак» на мате.

8.3. Рак (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка, перевороты, упражнения «петушки» и «гуси», «рак» на мате.

8.4.Ласточка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения «косопалый мишка», «петушок», «ласточка».

8.5. Ласточка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения «косопалый мишка», «петушок», «ласточка».

8.6.Бабочка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения в движении. Бег с изменением направления. Упражнения «комарик», «бабочка», «корзиночка».

Повторение упражнений .(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): упражнения в равновесии.

Повторение упражнений .(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): упражнения в равновесии.

## **9. Веселая акробатика.(8ч.)**

В мире животных.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений.

В мире животных.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений в движении.

Растяжка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.  
 Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений на растяжку и гибкость.  
 Растяжка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.  
 Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений на растяжку и гибкость.  
 Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.  
 Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений на координацию, фитбол гимнастика.  
 Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.  
 Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений на координацию, фитбол гимнастика.  
 Школа мяча.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.  
 Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений с мячом.  
 Школа мяча.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.  
 Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений с мячом.

**Содержание образовательной программы второго года обучения. Возраст детей 3-4 года.**

<i>№п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<i>1</i>	<i>Знакомство со спортивным залом и инвентарем</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>2</i>	<i>Мячи</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>3</i>	<i>Юный футболист</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>4</i>	<i>Гимнасты</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>5</i>	<i>Разные движения</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>

<b>6</b>	<b><i>Лазанье</i></b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b><i>Фитбол-гимнастика</i></b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b><i>Равновесие</i></b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>9</b>	<b><i>Веселая акробатика</i></b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>72 часа</i></b>	<b><i>9 часов</i></b>	<b><i>63 часа</i></b>

1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем(8ч.)

Знакомство со спортивным залом и инвентарем.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения на занятии, внешний вид на занятии. Части тела. Спортивный инвентарь.

Практика(0,875ч.): Упражнения с мячами, обручами и на батуте.

Движения животных.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения. Как двигаются животные.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Изображение движений животных: волк-бег, лиса-ходьба, заяц - прыжки.

1.3.Движения птиц. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Как двигаются птицы.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Изображение движений птиц: гуси- передвижение в приседе, воробушки –бег, руки вверх вниз плавно.

Движения животных.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения. Как двигаются животные.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Медведи –покачиваемся с одной ноги на другую. Медведи в наклоне вперед.

Движения вперед головой, движения вперед ногами.

Зайчики. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Прыжки зайцев.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки с продвижением вперед.

Зайчики. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Прыжки зайцев.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки вверх до ленточки.

1.7.Движения животных и птиц. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Как двигаются животные и птицы.  
Практика (0,875ч.): Закреплять ОРУ. Повторить движения различных животных и птиц.

1.8. Движения животных и птиц. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Как двигаются животные и птицы.

Практика(0,875ч.): Закреплять ОРУ. Повторить движения различных животных и птиц.

2.Мячи. (8ч.)

Мой веселый звонкий мяч. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Что умеет делать мячик?

Практика(0,875ч.): ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча перед собой. ПИ «Мяч по кругу».

Мой веселый звонкий мяч. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Что умеет делать мячик?

Практика(0,875ч.): ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча за собой. ПИ «Мяч по кругу».

Дружба. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Как катиться мяч.

Практика(0,875ч.): ОРУ без предметов. Прокатывание мяча. Упражнение «Бабочка».

Дружба (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Как катиться мяч.

Практика(0,875ч.): ОРУ без предметов. Прокатывание мяча. Упражнение «Бабочка».

2.5.Ловкие ручки. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Как держать мяч.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячом. Подбрасываем и ловим мяч. ПИ «Мой веселый звонкий мяч»

2.6. Ловкие ручки. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Как держать мяч.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячом. Подбрасываем и ловим мяч. ПИ «Мой веселый звонкий мяч»

2.7.Упражнения с мячом. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Упражнения с мячом.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения с мячом.

## 2.8. Упражнения с мячом. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Упражнения с мячом.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения с мячом.

## 3.Юный футболист. (8ч.)

### 3.1. Движения футболиста (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Футбол.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Бег. Прокатывание мяча и остановка.

### 3.2. Движения футболиста (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Футбол.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Бег. Прокатывание мяча и остановка.

### 3.3. Ведение мяча.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Футбол.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Бег. Ведение мяча ногой. Упражнение «Змейка».

### 3.4. Ведение мяча.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Футбол.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Бег. Ведение мяча ногой. Упражнение «Змейка».

### 3.5. Команда.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Правила безопасности в зале. Команда футболистов.

Практика (0,875ч.): ОРУ. Игра в футбол. Упражнения «Бабочка» и «Змейка».

### Команда.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Команда футболистов.

Практика (0,875ч.): ОРУ. Игра в футбол. Упражнения «Бабочка» и «Змейка».

### Упражнения с мячом.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка.

### Упражнения с мячом.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка.

#### 4.Гимнасты.(8ч.)

##### Болото.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Упражнения «лягушка» и «рыбка».

##### Болото.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Упражнения «лягушка» и «рыбка».

##### Море.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Упражнения «морской котик» и «рыбка».

##### Море.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Упражнения «морской котик» и «рыбка».

#### 4.5.В мире животных.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения для прыжков.

#### В мире животных.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения для прыжков.

#### Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Различные упражнения.

#### Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Полоса препятствий. Различные упражнения.

#### 5.Разные движения .(8ч.)

##### 5.1.Пауки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Темп. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка. Упражнения.

Муравей.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Темп. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка. Упражнения.

Улитка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Темп. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка. Упражнения.

Кузнечики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки.

Кузнечики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки.

Велосипед.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнение «велосипед».

Повторение упражнений.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений.

Повторение упражнений.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений.

6.Лазанье.(8ч.)

Знакомство с гимнастической стенкой.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на гимнастической стенке.

Практика(0,875ч.): Подъем и спуск.

Знакомство с гимнастической стенкой.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на гимнастической стенке.

Практика(0,875ч.): Подъем и спуск.

Переход боком.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на гимнастической стенке.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений. Переход боком по стенке.

Переход боком.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на гимнастической стенке.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений. Переход боком по стенке.

6.5.Наклон.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на наклонных досках.

Практика(0,875ч.): Подъем и спуск по наклонной доске.

Наклон.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности на наклонных досках.

Практика(0,875ч.): Подъем и спуск по наклонной доске.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений по гимнастической стенке и на наклонных досках.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Повторение упражнений по гимнастической стенке и на наклонных досках.

7.Фитбол-гимнастика.(8ч.)

7.1.Знакомство с фитболом.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.):ОРУ с фитболом.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения сидя на мяче.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения лежа на животе на мяче.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения лежа на животе на мяче.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Упражнения лежа на животе на мяче.

Прыжки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Прыжки на фитболе на месте.

7.7.Повторение упражнений.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения с фитболом.

7.8. Повторение упражнений.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения с фитболом.

8.Равновесие.(8ч.)

8.1.Петушки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка, перевороты, упражнения «петушки» и «гуси».

8.2.Рак (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка, перевороты, упражнения «петушки» и «гуси», «рак» на мате.

8.3. Рак (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Круговая тренировка, перевороты, упражнения «петушки» и «гуси», «рак» на мате.

8.4.Ласточка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения «косопалый мишка», «петушок», «ласточка».

8.5. Ласточка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения «косолапый мишка», «петушок», «ласточка».

8.6.Бабочка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнения в движении. Бег с изменением направления. Упражнения «комарик», «бабочка», «корзиночка».

Повторение упражнений .(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): упражнения в равновесии.

Повторение упражнений .(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): упражнения в равновесии.

9. Веселая акробатика.(8ч.)

В мире животных.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Повторение и закрепление упражнений.

В мире животных.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Повторение и закрепление упражнений в движении.

Растяжка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Повторение и закрепление упражнений на растяжку и гибкость.

Растяжка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Повторение и закрепление упражнений на растяжку и гибкость.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений на координацию, фитбол гимнастика.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений на координацию, футбол гимнастика.

Школа мяча.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений с мячом.

Школа мяча.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений с мячом.

### Содержание образовательной программы третьего года обучения. Возраст детей 4-5 лет.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство со спортивным залом и инвентарем	8	1	7
2	Гимнастика	8	1	7
3	Юный акробат	8	1	7
4	Гимнастика	8	1	7
5	Разные движения	8	1	7
6	Лазанье	8	1	7
7	Гимнастика	8	1	7
8	Координация	8	1	7
9	Веселая акробатика	8	1	7
<b>Итого:</b>		<b>72 часа</b>	<b>9 часов</b>	<b>63 часа</b>

1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем(8ч.)

Знакомство со спортивным залом и инвентарем.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения на занятии, внешний вид на занятии. Что такое акробатика..

Практика(0,875ч.): Знакомство с залом и инвентарем.

Группировки.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Техника выполнения перекатов и группировок.  
Практика(0,875ч.): ОРУ. Группировки и перекаты.

Группировки. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Техника выполнения перекатов и группировок.  
Практика(0,875ч.): ОРУ. Группировки и перекаты.

Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Что такое гибкость.  
Практика(0,875ч.): Упражнения подводящие к стойкам. Упражнения на гибкость.

Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Что такое гибкость.  
Практика(0,875ч.): Упражнения подводящие к стойкам. Упражнения на гибкость.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.  
Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.  
Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.  
Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

2.Гимнастика (8ч.)

Юные гимнасты(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.  
Практика(0,875ч.): Перекаты на животе. Развитие скоростных качеств. ПИ.

### Юные гимнасты(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Перекаты на животе. Развитие скоростных качеств.

### Перекаты (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки.

### Перекаты (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки.

### 2.5.Растяжка. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Ритмика.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения «лебедь», «корзиночка».Стойки.

### 2.6. Растяжка. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Ритмика.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения «лебедь», «корзиночка».Стойки.

### 2.7.Повторение (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения ,ритмико-гимнастические упражнения, перекат вперед.

### 2.8. Повторение (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, перекат вперед.

### 3.Юный акробат. (8ч.)

#### 3.1.Корзиночки (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения птичка, корзиночка, кораблик.

#### Корзиночки (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения птичка, корзиночка, кораблик.

#### Рыбки.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Упражнение рыбка, лягушка, корзиночка. Перекат вперед, ПИ.

#### Рыбки.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Упражнение рыбка, лягушка, корзиночка. Перекат вперед, ПИ.

#### 3.5.Лягушата.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика (0,875ч.): ОРУ с обручами. Полушпагат. Упражнения рыбка, лягушка. Перекат вперед. ПИ.

#### 3.6. Лягушата.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика (0,875ч.): ОРУ с обручами. Полушпагат. Упражнения рыбка, лягушка. Перекат вперед. ПИ.

#### 3.7.Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Стойка на лопатках. Корзиночка. Складочка. ПИ.

#### 3.8. Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Стойка на лопатках. Корзиночка. Складочка. ПИ.

#### 4.Гимнасты.(8ч.)

##### 4.1.Ласточка 1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения ласточка, корзиночка, рыбка, стойка на лопатках.

##### 4.2. Ласточка 1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения ласточка, корзиночка, рыбка, стойка на лопатках.

##### 4.3.Полушпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ со скакалкой. Упражнения жабка, полушпагат. Стойка из упора присед.

##### 4.4. Полушпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ со скакалкой. Упражнения жабка, полушпагат. Стойка из упора присед.

4.5.Шпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Шпагат. Стойка на руках. Перекат вперед, назад. ПИ.

Шпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Шпагат. Стойка на руках. Перекат вперед, назад. ПИ.

Бабочки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Комбинация корзиночка, кораблик, птичка. ПИ.

Бабочки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Комбинация корзиночка, кораблик, птичка. ПИ.

5.Разные движения .(8ч.)

5.1.Птички.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения птичка, стойка на руках, перекал боком. ПИ.

Птички.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения птичка, стойка на руках, перекал боком. ПИ.

Полушпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Полушпагат. Стойка и перекал. Релаксация.

Полушпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Полушпагат. Стойка и перекал. Релаксация.

Звездочки. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полушпагат, корзиночка. Стойка на руках из упора присед. Упражнение звездочка. Звездочки. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полушпагат, корзиночка. Стойка на руках из упора присед. Упражнение звездочка. 5.7. Самолетики. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с палками. Упражнения рыбка, лодочка, перекаты. Стойка-самолетик. ПИ. 5.8. Самолетики. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с палками. Упражнения рыбка, лодочка, перекаты. Стойка-самолетик. ПИ.

6. Лазанье. (8ч.)

Самолетик. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка самолетик. Упражнение жабка. ПИ.

Самолетик. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка самолетик. Упражнение жабка. ПИ.

6.3. Ножницы. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках –ножницы. Перекат вперед на матах. Муз. Игра.

6.4. Ножницы. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках –ножницы. Перекат вперед на матах. Муз. Игра.

6.5. Мячики. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячами. Переход из стойки на руках в стойку на лопатках. Упражнение мячик. Игровое задание на равновесие.

Мячики. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячами. Переход из стойки на руках в стойку на лопатках. Упражнение мячик. Игровое задание на равновесие.

Верблюды.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение верблюды. Переход из стойки на руках в стойку лебедь. Игра.

Верблюды.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение верблюды. Переход из стойки на руках в стойку лебедь. Игра.

7.Гимнастика.(8ч.)

7.1.Кошечки.( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.):Стойка на руках с колен и опускание на лебедь. Упражнение кошечка прогнула спину. Игра.

Кошечки.( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.):Стойка на руках с колен и опускание на лебедь. Упражнение кошечка прогнула спину. Игра.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Кувырок вперед, стойка на лопатках. Группировки и перекаты. Игра.

Равновесие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Кувырок вперед, стойка на лопатках. Группировки и перекаты. Игра.

7.5.Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с обручами. Вольные упражнения. Полушпагат. Игра.

Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с обручами. Вольные упражнения. Полушпагат. Игра.

Координация.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Перекат вперед, стойка на лопатках.

Координация.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Перекат вперед, стойка на лопатках.

8.Координация.(8ч.)

8.1.Стойки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Перекаты. Упражнение «качалочка».

Стойки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Перекаты. Упражнение «качалочка».

Перекаты (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Танцевальные композиции с предметами. Перекат вперед, назад. Полушпагат руки в стороны.

Перекаты (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Танцевальные композиции с предметами. Перекат вперед, назад. Полушпагат руки в стороны.

Кораблики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение кораблик. Комбинации стоек.

Кораблики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение кораблик. Комбинации стоек.

8.7.Птички.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение птичка, стойка на руках, корзиночка, кораблик, полушпагат. Игровое упражнение.

8.8. Птички.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение птичка, стойка на руках, корзиночка, кораблик, полушпагат. Игровое упражнение.

9. Веселая акробатика.(8ч.)

Полумостик. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полумостик, полушпагат, перекаты. Игра.

Полумостик. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Полумостик, полушпагат, перекаты. Игра.

Складка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Стойка на лопатках. Корзиночка. Складка. Игра.

Складка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Стойка на лопатках. Корзиночка. Складка. Игра.

Колесо.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения жабка, корзиночка, птичка. Колесо боком. Игра.

Колесо.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения жабка, корзиночка, птичка. Колесо боком. Игра.

9.7.Открытое занятие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений.

9.8.Открытое занятие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.  
 Практика(0,875ч.): Открытое занятие.

**Содержание образовательной программы четвертого года обучения. Возраст детей 5-6 лет.**

<i>№п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<i>1</i>	<i>Знакомство со спортивным залом и инвентарем</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>2</i>	<i>Гимнастика</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>3</i>	<i>Юный акробат</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>4</i>	<i>Гимнасты</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>5</i>	<i>Разные движения</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>6</i>	<i>Лазанье</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>7</i>	<i>Гимнастика</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>8</i>	<i>Координация</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>9</i>	<i>Веселая акробатика</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>Итого:</i>		<i>72 часа</i>	<i>9 часов</i>	<i>63 часа</i>

1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем (8ч.)

Знакомство со спортивным залом и инвентарем.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения на занятии, внешний вид на занятии. Что такое акробатика..

Практика(0,875ч.): Знакомство с залом и инвентарем.

Группировки.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Техника выполнения перекатов и группировок.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Группировки и перекаты.

Группировки. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Техника выполнения перекатов и группировок.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Группировки и перекуты.

Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Что такое гибкость.

Практика(0,875ч.): Упражнения подводящие к стойкам. Упражнения на гибкость.

Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Что такое гибкость.

Практика(0,875ч.): Упражнения подводящие к стойкам. Упражнения на гибкость.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.

Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.

Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.

Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

2.Гимнастика (8ч.)

Лазанье(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Гимнастические упражнения на лестнице. Игра.

Лазанье(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Гимнастические упражнения на лестнице. Игра.

Рондат. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки. Упражнение рондат, кувырок вперед.

Рондат. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки. Упражнение рондат, кувырок вперед.

Рондат. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки. Упражнение рондат, кувырок вперед.

Рондат. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки. Упражнение рондат, кувырок вперед.

2.7.Курбет.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения рыбка, лягушка, курбет, кувырок вперед. Игра.

2.8. Курбет. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения рыбка, лягушка, курбет, кувырок вперед. Игра.

3.Юный акробат. (8ч.)

Полушпагат.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения полушпагат, рыбка, жабка, кувырок вперед. Игра.

Полушпагат.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения полушпагат, рыбка, жабка, кувырок вперед. Игра.

Мост.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Упражнение корзиночка. Мост. Полушпагат. ПИ.

Мост.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Упражнение корзиночка. Мост. Полушпагат. ПИ.

Рондат.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика (0,875ч.): ОРУ с обручами. Рондат, корзиночка, складка. ПИ

Рондат.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика (0,875ч.): ОРУ с обручами. Рондат, корзиночка, складка. ПИ.

3.7.Ласточка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Стойка на лопатках. Корзиночка. Ласточка. Рыбка.

Мостик.

3.8. Ласточка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Стойка на лопатках. Корзиночка. Ласточка. Рыбка.

Мостик.

4.Гимнасты.(8ч.)

4.1.Полушпагат. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения жабка, полушпагаты. Стойка на предплечьях. Релаксация.

4.2. Полушпагат. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения жабка, полушпагаты. Стойка на предплечьях. Релаксация.

4.3.Шпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ со скакалкой. Упражнения жабка, шпагат. Стойка из упора присед. Кувырок вперед.  
Шпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ со скакалкой. Упражнения жабка, шпагат. Стойка из упора присед. Кувырок вперед.

Рондат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Рондат. Упражнения на гибкость и координацию.

Рондат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Рондат. Упражнения на гибкость и координацию.

4.7.Мостик.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика (0,875ч.): Стойка - волна. Мостик. Кувырок назад.

4.8. Мостик.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Стойка - волна. Мостик. Кувырок назад.

5.Разные движения .(8ч.)

5.1.Мостик.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения мостик, стойки на руках, кувырок назад. ПИ.

Мостик.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения мостик, стойки на руках, кувырок назад. ПИ.

Стойки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Стойка и перекат. Релаксация.

Стойки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Стойка и перекат. Релаксация.

Звездочки. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полушпагат, корзиночка. Стойка на руках из упора присед. Упражнение звездочка.

Звездочки. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.  
Практика(0,875ч.): Полушпагат, корзиночка. Стойка на руках из упора присед. Упражнение звездочка.

5.7. Самолетки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с палками. Упражнения рыбка, лодочка, перекаты. Стойка-волна. ПИ.

5.8. Самолетки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с палками. Упражнения рыбка, лодочка, перекаты. Стойка-волна. ПИ.

6. Лазанье.(8ч.)

Переворот. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Переворот боком. ПИ.

Переворот. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Переворот боком. ПИ.

Переворот. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Переворот боком. ПИ.

Переворот. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Переворот боком. ПИ.

6.5. Мячики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячами. Переход из стойки на руках в стойку пистолетик. Упражнение мячик.

Игровое задание на равновесие.

Мячики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячами. Переход из стойки на руках в стойку пистолетик. Упражнение мячик.

Игровое задание на равновесие.

Верблюд.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение верблюд. Переход из стойки на руках в стойку мостик. Игра.

Верблюд.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение верблюд. Переход из стойки на руках в стойку мостик. Игра.

7.Гимнастика.(8ч.)

7.1.Переворот. ( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках, переворот боком. Игра.

Переворот. ( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках, переворот боком. Игра.

Переворот. ( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.):Стойка на руках, переворот боком. Игра.

Переворот. ( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.):Стойка на руках, переворот боком. Игра.

7.5.Выносливость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с обручами. Вольные упражнения. Полушпагат. Игра.

7.6. Выносливость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с обручами. Вольные упражнения. Полушпагат. Игра.

7.7.Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. ПИ.

7.8. Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. ПИ.

8.Координация.(8ч.)

8.1.Стойки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Перекаты.

Стойки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Перекаты.

Полушпагаты. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Танцевальные композиции с предметами. Кувырок вперед, назад. Полушпагат руки в стороны.

Полушпагаты. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Танцевальные композиции с предметами. Кувырок вперед, назад. Полушпагат руки в стороны.

Кораблики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение кораблик, пистолетик. Гибкость. Игра.

Кораблики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение кораблик, пистолетик. Гибкость. Игра.

8.7.Корзинка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение корзинка, перекаты вперед и назад. Развитие силовых способностей.

8.8. Корзинка.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение корзинка, перекаты вперед и назад. Развитие силовых способностей.

9. Веселая акробатика.(8ч.)

Полумостик. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Полумостик, полушпагат, кувырок вперед. Игра.

Полумостик. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Полумостик, полушпагат, кувырок вперед. Игра.

Складка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Стойка на лопатках. Корзиночка. Складка. Игра.

Складка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Стойка на лопатках. Корзиночка. Складка. Игра.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения ласточка, корзиночка, кораблик, стойка на лопатках, мостик. Игра.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения ласточка, корзиночка, кораблик, стойка на лопатках, мостик. Игра.

9.7.Открытое занятие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений.

9.8.Открытое занятие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Открытое занятие.

**Содержание образовательной программы пятого года обучения. Возраст детей 6-7(8) лет.**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство со спортивным залом и инвентарем	8	1	7
2	Гимнастика	8	1	7
3	Юный акробат	8	1	7
4	Гимнасты	8	1	7
5	Разные движения	8	1	7
6	Лазанье	8	1	7
7	Гимнастика	8	1	7
8	Координация	8	1	7
9	Веселая акробатика	8	1	7
<b>Итого:</b>		<b>72 часа</b>	<b>9 часов</b>	<b>63 часа</b>

1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем(8ч.)

Знакомство со спортивным залом и инвентарем.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила поведения на занятии, внешний вид на занятии. Что такое акробатика.

Практика(0,875ч.): Знакомство с залом и инвентарем.

Группировки.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Техника выполнения перекатов и группировок.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Группировки и перекаты.

Группировки. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Техника выполнения перекатов и группировок.

Практика(0,875ч.): ОРУ. Группировки и перекаты.

Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Что такое гибкость.

Практика(0,875ч.): Упражнения подводящие к стойкам. Упражнения на гибкость.

Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии. Что такое гибкость.

Практика(0,875ч.): Упражнения подводящие к стойкам. Упражнения на гибкость.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.

Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.

Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

Движения животных(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Техника безопасности на занятии.

Практика(0,875ч.): Стойки на руках, в равновесии. Ползание по скамейке без помощи ног. Развитие силовых способностей.

2.Гимнастика (8ч.)

Лазанье(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Гимнастические упражнения на лестнице. Игра.

Лазанье(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Гимнастические упражнения на лестнице. Игра.

Рондат. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки. Упражнение рондат, кувырок вперед.

Рондат. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки. Упражнение рондат, кувырок вперед.  
Рондат. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки. Упражнение рондат, кувырок вперед.  
Рондат. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с гимн. палками. Перекаты и группировки. Упражнение рондат, кувырок вперед.  
2.7.Курбет.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения рыбка, лягушка, курбет, кувырок вперед. Игра.  
2.8. Курбет. (1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Различные упражнения рыбка, лягушка, курбет, кувырок вперед. Игра.

3.Юный акробат. (8ч.)

Полушпагат.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения полушпагат, рыбка, жабка, кувырок вперед. Игра.

Полушпагат.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения полушпагат, рыбка, жабка, кувырок вперед. Игра.

Мост.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Упражнение корзиночка. Мост. Полушпагат. ПИ.

Мост.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Упражнение корзиночка. Мост. Полушпагат. ПИ.

Рондат.(1ч.)

Теория(0,125 ч.): Правила безопасности в зале.

Практика (0,875ч.): ОРУ с обручами. Рондат, корзиночка, складка. ПИ  
Рондат.(1ч.)

Теория (0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика (0,875ч.): ОРУ с обручами. Рондат, корзиночка, складка. ПИ.

3.7.Ласточка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Стойка на лопатках. Корзиночка. Ласточка. Рыбка. Мостик. ПИ.

3.8. Ласточка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Стойка на лопатках. Корзиночка. Ласточка. Рыбка. Мостик. ПИ.

4.Гимнасты.(8ч.)

4.1.Полушпагат. 1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения жабка, полушпагаты. Стойка на предплечьях. Релаксация.

4.2. Полушпагат. 1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения жабка, полушпагаты. Стойка на предплечьях. Релаксация.

4.3.Шпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ со скакалкой. Упражнения жабка, шпагат. Стойка из упора присед. Кувырок вперед.

4.4. Шпагат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): ОРУ со скакалкой. Упражнения жабка, шпагат. Стойка из упора присед. Кувырок вперед.

4.5.Рондат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Рондат. Упражнения на гибкость и координацию. ПИ.

4.6. Рондат.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Рондат. Упражнения на гибкость и координацию. ПИ.

4.7.Мостик.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Стойка - волна. Мостик. Кувырок назад. ПИ.

4.8. Мостик.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): Стойка - волна. Мостик. Кувырок назад. ПИ.

5.Разные движения .(8ч.)

5.1.Мостик.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения мостик, стойки на руках, кувырок назад. ПИ.

Мостик.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения мостик, стойки на руках, кувырок назад. ПИ.

Стойки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Стойка и перекат. Релаксация.

Стойки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Танцевальная композиция с лентами. Стойка и перекат. Релаксация.

Звездочки. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полушпагат, корзиночка. Стойка на руках из упора присед. Упражнение звездочка.

Звездочки. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Полушпагат, корзиночка. Стойка на руках из упора присед. Упражнение звездочка.

5.7.Самолетки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с палками. Упражнения рыбка, лодочка, перебаты. Стойка-волна. ПИ.  
5.8. Самолетки.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Правила безопасности в зале.

Практика(0,875ч.): ОРУ с палками. Упражнения рыбка, лодочка, перебаты. Стойка-волна. ПИ.

6.Лазанье.(8ч.)

Переворот. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Переворот боком. ПИ.

Переворот. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Переворот боком. ПИ.

Переворот. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Переворот боком. ПИ.

Переворот. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Переворот боком. ПИ.

6.5.Мячики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячами. Переход из стойки на руках в стойку пистолетик. Упражнение мячик.  
Игровое задание на равновесие.

Мячики.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с мячами. Переход из стойки на руках в стойку пистолетик. Упражнение мячик.  
Игровое задание на равновесие.

Верблюд.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение верблюд. Переход из стойки на руках в стойку мостик. Игра.

Верблюд.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Упражнение верблюдов. Переход из стойки на руках в стойку мостик. Игра.

7.Гимнастика.(8ч.)

7.1.Переворот. ( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках, переворот боком. Игра.

Переворот. ( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Стойка на руках, переворот боком. Игра.

Переворот. ( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.):Стойка на руках, переворот боком. Игра.

Переворот. ( 1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.):Стойка на руках, переворот боком. Игра.

7.5.Выносливость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с обручами. Вольные упражнения. Полушпагат. Игра.

7.6. Выносливость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): ОРУ с обручами. Вольные упражнения. Полушпагат. Игра.

7.7.Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. ПИ.

7.8. Гибкость.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности.

Практика(0,875ч.): Ритмико-гимнастические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. ПИ.

8.Координация.(8ч.)

- Стойки.(1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности.  
Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Перекаты.
- Стойки.(1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности.  
Практика(0,875ч.): Стойка на руках. Перекаты.
- Полушпагаты. (1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности.  
Практика(0,875ч.): Танцевальные композиции с предметами. Кувырок вперед, назад. Полушпагат руки в стороны.
- Полушпагаты. (1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности.  
Практика(0,875ч.): Танцевальные композиции с предметами. Кувырок вперед, назад. Полушпагат руки в стороны.
- Кораблики.(1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности.  
Практика(0,875ч.): Упражнение кораблик, пистолетик. Гибкость. Игра.
- Кораблики.(1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности.  
Практика(0,875ч.): Упражнение кораблик, пистолетик. Гибкость. Игра.
- 8.7.Корзинка.(1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности.  
Практика(0,875ч.): Упражнение корзинка, перекаты вперед и назад. Развитие силовых способностей.
- 8.8. Корзинка.(1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности.  
Практика(0,875ч.): Упражнение корзинка, перекаты вперед и назад. Развитие силовых способностей.
9. Веселая акробатика.(8ч.)  
Полумостик. (1ч.)  
Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Полумостик, полушпагат, кувырок вперед. Игра.

Полумостик. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Полумостик, полушпагат, кувырок вперед. Игра.

Складка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Стойка на лопатках. Корзиночка. Складка. Игра.

Складка. (1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.):Стойка на лопатках. Корзиночка. Складка. Игра.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения ласточка, корзиночка, кораблик, стойка на лопатках, мостик. Игра.

Повторение.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Упражнения ласточка, корзиночка, кораблик, стойка на лопатках, мостик. Игра.

9.7.Открытое занятие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Повторение и закрепление упражнений.

9.8.Открытое занятие.(1ч.)

Теория(0,125ч.): Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика(0,875ч.): Открытое занятие.

## **II. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Предметные результаты:**

- ребенок знает технику безопасности на занятии;
- владение теоретическими знаниями: знание основной терминологии элементарных базовых акробатических упражнений, выполнение нормативов физической подготовленности;
- ребенок знает о значении здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- ребенок умеет правильно завершать акробатические упражнения и подстраховывать себя в конце упражнения
- ребенок умеет самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки;
- уметь показывать элементы акробатики детям, более младших групп;
- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- развитие эмоциональности;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление);
- развитие мышечной мускулатуры.

### **Личностные результаты:**

- освоение этических норм, развитие моральных и эстетических ценностей;
- обучение навыкам здорового образа жизни;
- обучение взаимодействию со сверстниками.

Содержание

### **III. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста «Общая физическая подготовка с элементами акробатики»**

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Рабочее место педагога оснащено современными техническими средствами обучения (ноутбук, музыкальный центр). Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка с элементами акробатики».

Оборудование основных помещений соответствует росту и возрасту детей. Функциональные размеры используемых спортивных снарядов соответствуют обязательным требованиям, установленным техническими регламентами или (и) национальными стандартами.

Уровни естественного и искусственного освещения соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

При проведении занятий в условиях недостаточного естественного освещения используется дополнительное

искусственное освещение.

Источники искусственного освещения обеспечивают достаточное равномерное освещение всех помещений. Размещение светильников осуществляется в соответствии с требованиями к размещению источников искусственного освещения помещений дошкольных образовательных организаций.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

**Формы работы:** групповая (15-20 человек), совместная образовательная деятельность, индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

➤ **Продолжительность и количество занятий:**

Период обучения	Возрастная категория	Длительность	Периодичность	Общая продолжительность обучения детей, уч.ч.
Первый год обучения	2-3 года	10 мин	2 раза в неделю	72
Второй год обучения	3 – 4 лет	15 мин	2 раза в неделю	72
Третий год обучения	4-5 лет	20 мин	2 раза в неделю	72
Четвертый год обучения	5-6 лет	25 мин.	2 раза в неделю	72
Пятый год обучения	6-7 лет	30 мин.	2 раза в неделю	72

➤ **Средства обучения и воспитания**

Спортивный зал оборудован необходимыми спортивными снарядами и инвентарем. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь

партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений.

➤ **Описание материально-технического обеспечения Программы**

<b><i>Соблюдение строительных норм и правил (СанПиН, ГОСТ, ВСН)</i></b>	
<b><i>Дети возрастной категории от 2 до 6 лет</i></b>	
Полезная площадь, которая используется для образовательной деятельности	Физкультурный зал для детей дошкольного возраста не менее 75 м <sup>2</sup>
Полезная площадь на одного ребенка	не менее 2 м <sup>2</sup> на одного ребенка
<b><i>Оборудование и оснащение</i></b>	
Рециркулятор воздуха промышленный бактерицидный	1 шт
Музыкальный центр	1 шт
Ноутбук	1 шт
Мат большой	2 шт
Детский батут с держателем	2 шт
Скамья гимнастическая 2.5 м..	1 шт
Лента гимнастическая	20 шт
Дуги для подлезания (h-60см, h-40см, h-50 см.)	6шт.
Обруч пластик – малый	20 шт.
Коврики мягкие	20 шт.
Стенка гимнастическая	3шт

Мешочки с песком	20 шт
Доска с ребристой поверхностью	1 шт
Скакалка детская	20шт
Канат	1 шт
Мяч малый 10см в диаметре	20 шт
Мяч средний 15 см в диаметре	20 шт
Мяч большой 20 см в диаметре	20 шт
Ворота футбольные малые	2 шт.
Бубен	1 шт
Палка гимнастическая	20 шт
Фитбол мяч	20 шт
Игрушка волк, лиса, заяц, медведь	4 шт
Маска воробей, гусь	2 шт
Мягкие модули круги малые и большие	8 шт
Мягкие модули бруски	5 шт
Мягкие модули прямоугольный параллелепипед	4 шт

Средства обучения и воспитания соответствуют интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста «Общая физическая подготовка с элементами акробатики».

На занятиях применяется музыкальное сопровождение, что способствует поднятию настроения, выполнению упражнений в ритм музыки, закладывается темп выполнения упражнений.

Проводятся следующие формы работы при взаимодействии с педагогами и родителями: консультации, выставки, ведется фотоальбом на сайте детского сада, дни открытых дверей. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления о деятельности детей, они могут оказать своему ребенку помощь в освоении данной программы.

#### ➤ Методы и приемы обучения

Для обучения детей Общей физической подготовке с элементами акробатики использую разнообразные **методы и приемы:**

*Наглядный* – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

*Словесный и наглядный* – объяснение и показ упражнений.

*Словесный* - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

*Практический* - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Под методами физической подготовки понимаются способы применения физических упражнений. Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов - непрерывные и интервальные.

*Непрерывные методы* характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

*Интервальные методы* предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

**Игровой метод** используется в процессе физической подготовки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям занимающихся, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

**Круговой метод** представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8 - 10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3-5 раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

### ➤ Структура занятия

**Теоретическая подготовка.** Цель теоретической подготовки – формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дошкольников. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретические занятия во всех группах проводится в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео - и фото - материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. На практических занятиях дополнительно разъясняются отдельные вопросы техники акробатических упражнений.

**Практическая подготовка.** В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. В Общей физической подготовке с элементами акробатики развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых

навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по ОФП с элементами акробатики, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми именно в нерегламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх. Обучение начинается с подражательных движений. Каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения. Специфика обучения двигательными навыками детей дошкольного возраста требует проведения оптимально динамичного занятия с быстрой сменой вида нагрузки, поэтому занятия проводятся по методике игрового стрейчинга. Методика игрового стрейчинга возникла на базе упражнений лечебной физкультуры в сочетании с сюжетно-ролевой тематической игрой, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, соответствующих возрасту занимающихся. Широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, игровая атрибутика. Используемые в процессе игры физические упражнения на гибкость, ловкость, силу и другие физические качества, требующиеся ребёнку для дальнейшего освоения акробатических элементов, позволяют расширить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия.

### **СТРУКТУРА ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ:**

*1 часть* включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности - 1/3 часть общего времени занятия.

*2 часть* включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности - 2/3 общего времени занятия.

*3 часть* включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности - 2-3 минуты.

➤ **Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации программы**

**Должностные обязанности.** Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и дошкольной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны

труда и пожарной безопасности. Осуществляет координацию деятельности педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам, способствует развитию их творческих инициатив.

**Должен знать:** приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, студий; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства, формирования основных составляющих компетентности (профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой); современные педагогические технологии: продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

### **Требования к квалификации.**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) (пункт 3.1 профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. N 298н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (Часть 1 статьи 46 Федерального закона об образовании).

Образовательная организация вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании (часть 5 статьи 46 Федерального закона об образовании) привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по

специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (часть 4 статьи 46 Федерального закона об образовании).

#### IV. Учебный план

Период обучения	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Первый год обучения	2	72
Второй год обучения	2	72
Третий год обучения	2	72
Четвертый год обучения	2	72
Пятый год обучения	2	72
<b>Всего за весь период обучения</b>		360

**Виды и формы диагностики:**

Текущая диагностика проходит в виде соревновательных форм работы в соответствии с рабочей программой педагога. Итоговая педагогическая диагностика в конце учебного года проходит в виде открытых уроков и выполнения нормативных критериев.

## V. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Месяц	1 учебный месяц				2 учебный месяц				3 учебный месяц				4 учебный месяц				5 учебный месяц				6 учебный месяц				7 учебный месяц				8 учебный месяц				9 учебный месяц							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
1 год обучения	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д	Д		
2 год обучения	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д	Д		
3 год обучения	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д	Д		
4 год обучения	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д	Д		
5 год обучения	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д	Д		

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол от «30» августа 2024г. № 1



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №5»  
Воротникова Т.В.  
Приказ «30» августа 2024 г. № 200

**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста**  
**«Общая физическая подготовка с элементами акробатики» от 2 до 7 лет на 2024- 2025 г**

Содержание	Начало	Окончание	Продолжительность
Учебный период	02.09.2024 г.	31.05.2025 г	36 недель
Адаптационный период	01.09.2024 г.	14.09.2024 г.	2 недели
Режим работы МАДОУ № 5: Пятидневная неделя (нерабочие дни: суббота, воскресенье, праздничные дни)	7.30	18.00	10.5 часов
Летне-оздоровительный период	01.06.2025 г.	31.08.2025 г.	12 недель
	В летний период дети посещают МАДОУ «Детский сад №5», образовательная деятельность направлена на эстетические и оздоровительные виды детской деятельности (музыкальная, двигательная, изобразительная, конструирование, познавательная, коммуникативная и др.). В эти дни проводится больше спортивных и подвижных игр, групповые развлечения, увеличивается время прогулок.		
Первое полугодие	02.09.2024 г.	28.12.2024 г.	17 недель
Второе полугодие	9.01.2025 г.	31.05.2025 г.	19 недель

Праздничные, нерабочие дни в 2024-2025 году
4 ноября 2024г., 1 - 8 января 2025г., 23 февраля 2025г., 8 марта 2025 г., 1, 2, 8, 9 мая 2025г., 12, 13 июня 2025г.

В случае если занятие по каким-либо причинам не могут проводиться в учебном году, то оно переносится на летний период и Программа реализуется в полном объеме.

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 «Жемчужина»

Юридический адрес: 623704, г. Березовский, ул. Академика Королева, стр.14  
Фактический адрес: 623704, г. Березовский, ул. Академика Королева, стр. 14  
623704, г. Березовский, ул. Академика Королева, стр.3

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 5»  
Воротникова Т.В.  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 200

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
– ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка с элементами акробатики»  
от 2 до 7(8) лет

Срок реализации - 5 лет

Разработчик:  
Педагоги дополнительного образования  
Пиксина Екатерина Ивановна  
Димитрова Татьяна Олеговна

## Содержание программы

### **1. Первый год обучения (2-3 года):**

Задачи первого года обучения

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения программы

Способы и направления поддержки детской инициативы

Тематический план

### **2. Второй год обучения (3-4 года):**

Задачи второго года обучения

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения программы

Способы и направления поддержки детской инициативы

Тематический план

### **3. Третий год обучения (4-5 лет):**

Задачи третьего года обучения

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения программы

Способы и направления поддержки детской инициативы  
Тематический план

#### **4. Четвертый год обучения (5-6 лет):**

Задачи четвертого года обучения

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения программы

Способы и направления поддержки детской инициативы  
Тематический план

#### **5. Пятый год обучения (6-7 лет):**

Задачи первого года обучения

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения программы.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Тематический план

#### ***1. Первый год обучения. Возраст детей 2-3 года***

**Задачи:**

***Образовательные***

- Ознакомить ребенка с требованиями к внешнему виду на занятиях.
- Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений.
- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- Способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

### ***Развивающие***

- Научить ребенка ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Научить выполнять прыжки с продвижением вперед.
- Научить ребенка выполнять самостоятельно элементарные акробатические упражнения.
- Научить ребенка ориентироваться в пространстве.

### ***Воспитательные***

- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

**Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

В возрасте 2-3 года у детей совершенствуется слуховое восприятие, они могут различать мелодии, двигаться по сигналу. Дети очень любят двигаться под музыку. При ходьбе постепенно исчезают лишнее, мешающие ребенку движения. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее и в то же время спокойнее двигается на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости. Развивается чувство равновесия. Процесс усвоения нового движения – подражание. Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные результаты:**

- ребенок знает требования к внешнему виду на занятиях;
- ребенок выполняет самостоятельно элементарные акробатические упражнения.

#### **Метапредметные результаты:**

- ребенок умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей – координирует себя;
- ребенок выполняет прыжки с продвижением вперед;
- ребенок ориентируется в пространстве.

#### **Личностные результаты:**

- освоение этических норм, развитие моральных и эстетических ценностей;
- может взаимодействовать со сверстниками.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы**

**Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.**

**Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы:**

- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка.

- Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.
- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.
- Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу.
- Помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей.
- Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
- В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.
- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности.
- Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
- Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
- Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.

### **Тематический план в группе раннего возраста (2-3 года)**

***Количество занятий в неделю:*** 2 занятия

***Продолжительность занятия:*** 10 минут

Месяц	Тема	Кол-во занятий	Время	Форма взаимодействия (групповая,	Цели	Материал

				подгрупповая, индивидуальная, парная)		
1 учебный месяц	1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем	1	10	групповая	Познакомить детей со спортивным залом. Рассказать о правилах поведения на занятии и о внешнем виде на занятии. Познакомить детей со спортивными снарядами и инвентарем. Рассказать о частях тела	Мячи, обручи, батуты.
	2. Движения животных	1	10	Индивидуальная	ОРУ. Изображение движений животных: волк-бег, лиса-ходьба, заяц - прыжки.	Игрушки волк, лиса, заяц.
	3. Движения птиц	1	10	Индивидуальная	ОРУ. Изображение движений птиц: гуси- передвижение в приседе, воробушки –бег, руки вверх вниз плавно.	Маски – воробей и гусь.
	4. Движения животных	1	10	Индивидуальная	ОРУ. Медведи –покачиваемся с одной ноги на другую. Медведи в наклоне вперед. Движения вперед головой, движения вперед ногами.	Игрушка-медведь
	5. Зайчики	1	10	Индивидуальная	ОРУ. Прыжки с продвижением вперед.	Мешочки с песком.
	6. Зайчики	1	10	Индивидуальная	ОРУ. Прыжки вверх до ленточки .	Лента
	7-8. Движения животных и птиц.	2	20	Индивидуальная	Закреплять ОРУ. Повторить движения различных животных и птиц.	Мячи малые
2 учебный месяц	<b>Мячи</b> 1. Мой веселый звонкий мяч	1	10	Индивидуальная, групповая	ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча перед собой. ПИ «Мяч по кругу»	Мячи малые
	2 Мой веселый звонкий мяч	1	10	Индивидуальная	ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча за собой. ПИ «Мяч по кругу»	Мячи малые
	3 Дружба	1	10	Парная	ОРУ без предметов. Прокатывание мяча в парах сидя на полу на расстоянии 90-100 см друг от друга. Разучивание упражнения «Бабочка»	Мячи средние

	4 Дружба	1	10	Парная	ОРУ без предметов. Прокатывание мяча в парах сидя на полу на расстоянии 90-100 см друг от друга. Разучивание упражнения «Бабочка»	Мячи средние
	5 Ловкие ручки	1	10	Индивидуальная	ОРУ со средним мячом. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить. ПИ «Мой веселый звонкий мяч»	Мячи средние
	6 Ловкие ручки	1	10	Индивидуальная	ОРУ со средним мячом. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить. ПИ «Мой веселый звонкий мяч»	Мячи средние
	7-8 Упражнения с мячом	2	20	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки владения мячом.	Мячи малые и средние
3 учебный месяц	<b>Юный футболист</b> 1. Движения футболиста	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов, Бег змейкой, бег противходом. Прокатывание мяча ногой и остановка мяча.	Мячи средние
	2. Движения футболиста	1	10	Парная	ОРУ без предметов. Закреплять умение прокатывать мяч ногой и останавливать в парах.	Мяч средний
	3. Ведение мяча	1	10	Индивидуальная	Бег змейкой, бег противходом. Ведение мяча ногой по прямой и в ворота. Разучивание упражнения «Змейка»	Мячи средние, ворота футбольные малые.
	4. Ведение мяча	1	10	Индивидуальная	Бег змейкой, бег противходом. Ведение мяча ногой по прямой и в ворота. Разучивание упражнения «Змейка»	Мячи средние, ворота футбольные малые.
	5. Команда	1	10	подгрупповая	ОРУ с мячом, игра в футбол с несколькими мячами. Упражнение «Бабочка» и «Змейка».	Мячи средние, ворота футбольные малые

	6. Команда	1	10	Подгрупповая	ОРУ с мячом, игра в футбол с несколькими мячами. Упражнение «Бабочка» и «Змейка».	Мячи средние, ворота футбольные малые
	7. -8 Упражнения с мячом.	2	20	Индивидуальная	Круговая тренировка. Закреплять полученные навыки владения мячом.	Мячи малые и средние.
4 учебный месяц	<b>Гимнасты</b> 1. Болото	1	10	Индивидуальная	Полоса препятствий. Разучивание упражнения «Лягушка» и «Рыбка»	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат
	2 Болото	1	10	Индивидуальная	Полоса препятствий. Разучивание упражнения «Лягушка» и «Рыбка»	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат
	3 Море	1	10	Парная	Полоса препятствий. Разучивание упражнений «Морской котик», повторение упражнения «Рыбка»	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат
	4 Море	1	10	Индивидуальная	Полоса препятствий. Разучивание упражнений «Морской котик», повторение упражнения «Рыбка»	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат
	5. В мире животных	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Разучивание упражнения для прыжков «Кузнечик», «Лягушка», «Обезьянка»	Мягкие модули - бруски
	6. В мире животных	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Разучивание упражнения для прыжков «Кузнечик», «Лягушка», «Обезьянка»	Мягкие модули - бруски
	7-8 Повторение	2	20	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки на полосе препятствий и в различных упражнениях.	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат.

5 учебный месяц	<b>Разные движения</b> 1 . Пауки	1	10	Индивидуальная	Круговая тренировка. Изменение темпа выполнения под бубен. Разучивание упражнения «Паук» «Муравей», повторение упражнений «Медведь», «Змейка».	Бубен
	2 .Муравей	1	10	Индивидуальная	Круговая тренировка. Изменение темпа выполнения под бубен. Разучивание упражнения «Паук» «Муравей», повторение упражнений «Медведь», «Змейка».	Бубен
	3 Улитка	1	10	Индивидуальная	Круговая тренировка, разучивание упражнения «Улитка», повторение «Муравей».	
	4 Кузнечики	1	10	Индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой, прыжки через канат.	Гимнастические палки, канат
	5 Кузнечики	1	10	Индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой, прыжки через канат.	Гимнастические палки, канат
	6 Велосипед	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Разучивание упражнения «Велосипед»	Мягкие коврики
	7-8 Повторение упражнений	2	20	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки в выполнении различных упражнений.	Канат, бубен, мягкие коврики
6 учебный месяц	<b>Лазанье</b> 1 Знакомство с гимнастической стенкой	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Подъем по гимнастической стенке и спуск (на 3-4 перекладины)	Мат большой, гимнаст.стенка
	2 . Знакомство с гимнастической стенкой	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Подъем по гимнастической стенке и спуск (на 3-4 перекладины)	Мат большой, гимнаст.стенка

	3 Переход боком	1	10	Индивидуальная	Упражнения «Медведь», «Муравей», «Кузнечик», бег с изменением направления. Переход боком по гимнастической стенке.	Мат большой, гимнаст.стенка
	4 Переход боком	1	10	Индивидуальная	Упражнения «Медведь», «Муравей», «Кузнечик», бег с изменением направления. Переход боком по гимнастической стенке.	Мат большой, гимнаст.стенка
	5 Наклон	1	10	индивидуальная	Упражнения «Паук», «Лягушка», бег противходом. Подъем и спуск по ребристой наклонной доске.	Гимн. Стенка, ребристая наклонная доска.
	6 Наклон	1	10	Индивидуальная	Упражнения «Паук», «Лягушка», бег противходом. Подъем и спуск по гладкой наклонной доске.	Гимн. Стенка, гладкая наклонная доска.
	7-8 Повторение	2	20	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки лазанья по гимнастической стенке и ходьбе по наклонным поверхностям.	Гимн. Стенка, наклонные доски.
7 учебный месяц	<b>Фитбол - гимнастика</b> 1 Знакомство с фитболом	1	10	Индивидуальная	ОРУ с фитбол-мячом.	Фитболы
	2 Равновесие	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Упражнения сидя на фитболе.	Фитболы
	3 – 4 Равновесие	2	20	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Упражнения лежа на фитбол-мяче на животе.	Фитболы

	5 . Равновесие	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Упражнения лежа на фитбол-мяче на животе.	Фитболы
	6 Прыжки	1	10	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Прыжки на фитболе в положении сидя.	Фитболы
	7-8 Повторение упражнений	2	20	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки упражнений с фитболом.	Фитболы
8 учебный месяц	<b>Равновесие</b> 1 .Петушки	1	10	Индивидуальная	Круговая тренировка, упражнение «Петушки» и «Гуси». Перевороты на боку.	Маты большие
	2 – 3 Рак	2	20	Индивидуальная	Круговая тренировка, упражнение «Петушки» и «Гуси». Перевороты на боку. Разучивание упражнения «Раки» на матах.	Маты большие
	4. Ласточка	1	10	Индивидуальная	Упражнения «Косолапый мишка», «Петушок». Разучивание упражнения «Ласточка».	
	5 Ласточка	1	10	Индивидуальная	Упражнения «Косолапый мишка», «Петушок». Разучивание упражнения «Ласточка».	
	6 Бабочка	1	10	Индивидуальная	Упражнения в движении, бег с изменением направления. Разучивание упражнений «Комарик» и «Бабочка», «Корзиночка».	Мягкие коврики, бубен

	7-8 Повторение упражнений	2	20	Индивидуальная	Закреплять полученные через упражнения навыки.	Маты большие, мягкие коврики	
9 учебный месяц	<b>Веселая акробатика</b> 1 – 2 . В мире животных.	2	20	Индивидуальная	Повторение и закрепление упражнений «Медведь», «Паук», «Муравей», «Лягушка», «Морской котик», «Змейка», «Кузнечик», «Гуси».		
	3-4.Растяжка	2	20	Индивидуальная	Повторение и закрепление упражнений «Бабочка», «Комарик», «Лягушка», «Корзиночка».	Мягкие коврики	
	5-6. Равновесие	2	20	Индивидуальная	Повторение и закрепление упражнений «Петушок», «Ласточка», упражнения на фитболах и канате	Фитболы, канат.	
	7-8 Школа мяча	2	20	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки владения мячом.	Мячи малые, средние.	
<b>Итого</b>							<b>72</b>

## **2. Второй год обучения. Возраст детей 3-4 года.**

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- ознакомить ребенка с требованиями к внешнему виду на занятиях;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

***Развивающие:***

- развитие самостоятельности выполнения элементарных акробатических упражнений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.

***Воспитательные:***

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений
- формировать эмоционально- положительный настрой;
- формировать интерес к двигательной активности;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

**Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Возраст 3-4 года характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения. С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка. Самым главным новообразованием этого возраста является стремление детей к самостоятельности. Ребенок часто заявляет: «я сам», «я хочу», «я не буду это делать». Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и

нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий.

В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты:**

- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- выполняет самостоятельно элементарные акробатические упражнения.

### **Метапредметные результаты:**

- ориентируется в пространстве;
- умеет выполнять различные ОРУ;
- умеет бегать, с изменением направления;
- выполняет самостоятельно специальные физкультурно-оздоровительные упражнения.

### **Личностные результаты:**

- освоение этических норм, развитие моральных и эстетических ценностей;
- обучение взаимодействию со сверстниками.

## **Способы и направления поддержки детской инициативы**

**Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.**

**Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы**

- Поощрять желание ребёнка придумывать свои движения, показывать их и объяснять другим детям.

- Создать условия и поддерживать подражательную деятельность и самостоятельную.
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
- Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
- Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети. А не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
- Привлекать детей к выбору упражнений на занятии. Обсуждая разные возможности и предложения.
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

### Тематический план в младшей группе (3-4 года)

**Количество занятий в неделю:** 2 занятия

**Продолжительность занятия:** 15 минут

Месяц	Тема	Кол-во занятий	Время	Форма взаимодействия (групповая, подгрупповая, индивидуальная, парная)	Цели	Материал
1 учебный месяц	1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем	1	15	групповая	Познакомить детей со спортивным залом. Рассказать о правилах поведения на занятии и о внешнем виде на занятии. Познакомить детей со спортивными снарядами и инвентарем. Рассказать о частях тела	Мячи, обручи, батуты.
	2. Движения животных	1	15	Индивидуальная	ОРУ. Изображение движений животных: волк-бег, лиса-ходьба, заяц - прыжки.	Игрушки волк, лиса, заяц.
	3. Движения птиц	1	15	Индивидуальная	ОРУ. Изображение движений птиц: гуси- передвижение в приседе, воробушки –бег, руки вверх вниз плавно.	Маски – воробей и гусь.
	4. Движения животных	1	15	Индивидуальная	ОРУ. Медведи –покачиваемся с одной ноги на другую. Медведи в наклоне вперед. Движения вперед головой, движения вперед ногами.	Игрушка-медведь

	5.Зайчики	1	15	Индивидуальная	ОРУ. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге.	Мешочки с песком.
	6.Зайчики	1	15	Индивидуальная	ОРУ. Прыжки вверх до ленточки . Прыжки на одной ноге.	Лента
	7-8. Движения животных и птиц.	2	30	Индивидуальная	Закреплять ОРУ. Повторить движения различных животных и птиц.	Мячи малые
2 учебный месяц	<b>Мячи</b> 1. Мой веселый звонкий мяч	1	15	Индивидуальная, групповая	ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча перед собой. ПИ «Мяч по кругу»	
	2 Мой веселый звонкий мяч	1	15	Индивидуальная	ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча за собой. ПИ «Мяч по кругу»	Мячи малые
	3 Дружба	1	15	Парная	ОРУ без предметов. Прокатывание мяча в парах сидя на полу на расстоянии 90-100 см друг от друга. Разучивание упражнения «Бабочка»	Мячи средние
	4 Дружба	1	15	Парная	ОРУ без предметов. Прокатывание мяча в парах сидя на полу на расстоянии 100-130 см друг от друга. Разучивание упражнения «Бабочка»	Мячи средние
	5 Ловкие ручки	1	15	Индивидуальная	ОРУ со средним мячом. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить. ПИ «Мой веселый звонкий мяч»	Мячи средние
	6 Ловкие ручки	1	15	Индивидуальная	ОРУ со средним мячом. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить. ПИ «Мой веселый звонкий мяч»	Мячи средние

	7-8 Упражнения с мячом	2	30	Индивидуальная, парная	Закреплять полученные навыки владения мячом. Перебрасывание мяча в паре от груди.	Мячи малые и средние
3 учебный месяц	<b>Юный футболист</b> 1. Движения футболиста	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов, Бег змейкой, бег противходом. Прокатывание мяча ногой и остановка мяча.	Мячи средние
	2. Движения футболиста	1	15	Парная	ОРУ без предметов. Закреплять умение прокатывать мяч ногой и останавливать в парах.	Мяч средний
	3. Ведение мяча	1	15	Индивидуальная	Бег змейкой, бег противходом. Ведение мяча ногой по прямой и в ворота. Разучивание упражнения «Змейка»	Мячи средние, ворота футбольные малые.
	4. Ведение мяча	1	15	Индивидуальная	Бег змейкой, бег противходом. Ведение мяча ногой по прямой и в ворота. Разучивание упражнения «Змейка»	Мячи средние, ворота футбольные малые.
	5. Команда	1	15	подгрупповая	ОРУ с мячом, игра в футбол с несколькими мячами. Упражнение «Бабочка» и «Змейка».	Мячи средние, ворота футбольные малые
	6. Команда	1	15	Подгрупповая	ОРУ с мячом, игра в футбол с несколькими мячами. Упражнение «Бабочка» и «Змейка».	Мячи средние, ворота футбольные малые
	7-8. Упражнения с мячом.	2	30	Индивидуальная	Круговая тренировка. Закреплять полученные навыки владения мячом.	Мячи малые и средние.
4	<b>Гимнасты</b> 1. Болото	1	15	Индивидуальная	Полоса препятствий. Разучивание упражнения «Лягушка» и «Рыбка»	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат

	2 Болото	1	15	Индивидуальная	Полоса препятствий. Разучивание упражнения «Лягушка» и «Рыбка»	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат
	3 Море	1	15	Парная	Полоса препятствий. Разучивание упражнений «Морской котик», повторение упражнения «Рыбка»	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат
	4 Море	1	15	Индивидуальная	Полоса препятствий. Разучивание упражнений «Морской котик», повторение упражнения «Рыбка»	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат
	5. В мире животных	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Разучивание упражнения для прыжков «Кузнечик», «Лягушка», «Обезьянка»	Мягкие модули - бруски
	6 В мире животных	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Разучивание упражнения для прыжков «Кузнечик», «Лягушка», «Обезьянка»	Мягкие модули - бруски
	7-8 Повторение	2	30	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки на полосе препятствий и в различных упражнениях.	Скамейка, мягкие модули, дуга, канат.
5 учебный месяц	<b>Разные движения</b> 1 . Пауки	1	15	Индивидуальная	Круговая тренировка. Изменение темпа выполнения под бубен. Разучивание упражнения «Паук» «Муравей», повторение упражнений «Медведь», «Змейка».	Бубен
	2 .Муравей	1	15	Индивидуальная	Круговая тренировка. Изменение темпа выполнения под бубен. Разучивание упражнения «Паук» «Муравей», повторение упражнений «Медведь», «Змейка».	Бубен
	3 Улитка	1	15	Индивидуальная	Круговая тренировка, разучивание упражнения «Улитка», повторение «Муравей».	
	4 Кузнечики	1	15	Индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой, прыжки через канат.	Гимнастические палки, канат

	5 Кузнечики	1	15	Индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой, прыжки через канат.	Гимнастические палки, канат
	6 Велосипед	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Разучивание упражнения «Велосипед»	Мягкие коврики
	7-8 Повторение упражнений	2	30	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки в выполнении различных упражнений.	Канат, бубен, мягкие коврики
6 учебный месяц	<b>Лазанье</b> 1 Знакомство с гимнастической стенкой	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Подъем по гимнастической стенке и спуск (на 3-4 перекладины)	Мат большой, гимнаст.стенка
	2 . Знакомство с гимнастической стенкой	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Подъем по гимнастической стенке и спуск (на 3-4 перекладины)	Мат большой, гимнаст.стенка
	3 Переход боком	1	15	Индивидуальная	Упражнения «Медведь», «Муравей», «Кузнечик», бег с изменением направления. Переход боком по гимнастической стенке.	Мат большой, гимнаст.стенка
	4 Переход боком	1	15	Индивидуальная	Упражнения «Медведь», «Муравей», «Кузнечик», бег с изменением направления. Переход боком по гимнастической стенке.	Мат большой, гимнаст.стенка
	5 Наклон	1	15	индивидуальная	Упражнения «Паук», «Лягушка», бег противходом. Подъем и спуск по ребристой наклонной доске.	Гимн. Стенка, ребристая наклонная доска.

	6 Наклон	1	15	Индивидуальная	Упражнения «Паук», «Лягушка», бег противходом. Подъем и спуск по гладкой наклонной доске.	Гимн. Стенка, гладкая наклонная доска.
	7-8 Повторение	2	30	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки лазанья по гимнастической стенке и ходьбе по наклонным поверхностям.	Гимн. Стенка, наклонные доски.
7 учебный месяц	<b>Фитбол - гимнастика</b> 1 Знакомство с фитболом	1	15	Индивидуальная	ОРУ с фитбол-мячом.	Фитболы
	2 Равновесие	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Упражнения сидя на фитболе.	Фитболы
	3 – 4 Равновесие	2	30	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Упражнения лежа на фитбол-мяче на животе.	Фитболы
	5 . Равновесие	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Упражнения лежа на фитбол-мяче на животе.	Фитболы
	6 Прыжки	1	15	Индивидуальная	ОРУ без предметов. Прыжки на фитболе в положении сидя.	Фитболы
	7-8 Повторение упражнений	2	30	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки упражнений с фитболом.	Фитболы

8 учебный месяц	<b>Равновесие</b> 1 .Петушки	1	15	Индивидуальн ая	Круговая тренировка, упражнение «Петушки» и «Гуси». Перевороты на боку.	Маты большие
	2 – 3 Рак	2	30	Индивидуальн ая	Круговая тренировка, упражнение «Петушки» и «Гуси». Перевороты на боку. Разучивание упражнения «Раки» на матах.	Маты большие
	4. Ласточка	1	15	Индивидуальн ая	Упражнения «Косолапый мишка», «Петушок». Разучивание упражнения «Ласточка».	
	5 Ласточка	1	15	Индивидуальн ая	Упражнения «Косолапый мишка», «Петушок». Разучивание упражнения «Ласточка».	
	6 Бабочка	1	15	Индивидуальн ая	Упражнения в движении, бег с изменением направления. Разучивание упражнений «Комарик» и «Бабочка», «Корзиночка».	Мягкие коврики, бубен
	7 -8 Повторение упражнений	2	30	Индивидуальн ая	Закреплять полученные через упражнения навыки.	Маты большие, мягкие коврики
9 учебный месяц	<b>Веселая акробатика</b> 1 – 2 . В мире животных.	2	30	Индивидуальн ая	Повторение и закрепление упражнений «Медведь», «Паук», «Муравей», «Лягушка», «Морской котик», «Змейка», «Кузнечик», «Гуси».	
	3-4.Растяжка	2	30	Индивидуальн ая	Повторение и закрепление упражнений «Бабочка», «Комарик», «Лягушка», «Корзиночка».	Мягкие коврики

	5-6. Равновесие	2	30	Индивидуальная	Повторение и закрепление упражнений «Петушок», «Ласточка», упражнения на фитболах и канате	Фитболы, канат.
	7-8 Школа мяча	2	30	Индивидуальная	Закреплять полученные навыки владения мячом.	Мячи малые, средние.
<b>Итого</b>		<b>72</b>				

### 3. Третий год обучения. Возраст 4-5 лет.

#### Задачи:

#### Образовательные:

- научить выполнять требования к внешнему виду на занятиях;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- сформировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

#### Развивающие:

- формировать самостоятельность выполнения элементарных акробатических упражнений;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать эмоционально-положительный настрой;

- развивать интерес к двигательной активности;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

### **Воспитательные:**

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений, доброжелательному взаимодействию со сверстниками.

### **Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (4-5 лет).**

Ближе к 4- 5 годам у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных

волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Во время занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении

координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты**

- знает простейшие термины;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- умеет выполнять самостоятельно специальные физкультурно-оздоровительные упражнения.
- умеет самостоятельно воспроизводить акробатические упражнения.

### **Метапредметные результаты**

- умеет выполнять различные ОРУ.
  - умеет бегать, с изменением направления;
  - хорошо ориентируется в пространстве;
  - умеет концентрировать внимание на занятии;
  - проявляет музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
  - сформирован эмоционально- положительный настрой.
- **Личностные результаты**
  - сформирован достаточный уровень интереса к двигательной активности на занятии;
  - умеет радоваться за свои результаты и результаты труда сверстников.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы**

**Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.**

**Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы**

- Поощрять желание ребёнка придумывать свои движения, показывать их и объяснять другим детям.
- Создать условия и поддерживать подражательную деятельность и самостоятельную.
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
- Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
- Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети. А не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
- Привлекать детей к выбору упражнений на занятии. Обсуждая разные возможности и предложения.
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

**Тематический план в средней группе (4-5 лет)**

**Количество занятий в неделю: 2 занятия**

**Продолжительность занятия: 20 минут**

Месяц	Тема	Кол-во занятий	Время	Форма взаимодействия (групповая, подгрупповая, индивидуальная, парная)	Цели	Материал
1 учебный месяц	1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем	1	20	групповая	Знакомство с детьми. Что такое акробатика? Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
	2-3. Группировки	2	40	Индивидуальная	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 средние
	4-5. Гибкость.	2	40	Индивидуальная	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
	6-8. Движения животных	3	60	Индивидуальная	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 Гимнастические маты

2 учебный месяц	<b>Гимнастика</b> 1-2. Юные гимнасты	2	40	Индивидуальная, групповая	1. Разучить гимнастические упражнения на ковре: перекаты на животе, «Рыбка спит в водичке», «Дельфинчик» 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Медведь и пчелы».	Коврики
	3-4. Перекаты	2	40	Индивидуальная	1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 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
	5-6. Растяжка	2	40	Парная	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнение «Лебедь». 3. Разучить упражнение «Корзиночка». 4. Обучать выполнению упражнения стойка на руках с опусканием на колени 5. Игра «Жук рогач»	Гимнастические маты
	7-8. Повторение.	2	40	Парная	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».	Гимнастические маты
3	<b>Юный акробат.</b> 1-2. Корзиночки	2	40	Индивидуальная	1. Повторить упражнение «Птичка». 2. Разучить упражнение «Корзиночка». 3. Обучать выполнению упражнению «Кораблик» 4. Игра «Медведь пчелы»	Коврики

	3-4.Рыбки.	2	40	Парная	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».	Гимнастические маты
	5-6.Лягушата.	2	40	Индивидуальная	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».	Обручи, гимнастические маты
	7-8.	2	40	Индивидуальная	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2.Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 3.Повторить упражнение «Корзиночка» 4.Разучить упражнение Складка». 5. Игра «Маленькие ножки»	Гимнастические маты
4 учебный месяц	<b>Гимнасты</b> 1-2. Ласточка	2	40	Индивидуальная	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...».	Гимнастические маты
	3-4. Полушпагат	2	40	Индивидуальная	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»	Скакалки, гимнастические маты

	5-6.Шпагат	2	40	Парная	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».	Гимнастические ленты, Гимнастические маты
	7-8.Бабочки	2	40	Индивидуальная	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»	Гимнастические маты
5 учебный месяц	<b>Разные движения</b> 1-2. Птички	2	40	Индивидуальная	1. Совершенствовать упражнение «Птичка» самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках» в различные и. п. 3. Совершенствовать упражнение «перекаат боком». 4. Игра «Лягушки и цапли».	Гимнастические маты
	3-4.Полушпагаты	2	40	Индивидуальная	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»	Гимнастические ленты, Гимнастические маты
	5-6 Звездочки	2	40	Индивидуальная	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Корзиночка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках из упора присед». 3. Ознакомить с упражнением «Звездочка». 4. Игра «Лохматый пес».	коврики

	7-8.Самолетики	2	40	Индивидуальная	1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках с приземлением на пружинку. 4. Обучить упражнению «Стойка – самолетик». 5. Игра «Медведь и пчелы»	Гимнастические палки, гимнастические маты
6 учебный месяц	<i>Лазанье</i> 1-2.Самолетик	2	40	Индивидуальная	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках – самолетик» 2. Совершенствовать упражнение «Жабка», упражнения на гибкость. 3. Игра «Два Мороза».	гимнастические маты
	3-4. Ножницы	2	40	Индивидуальная	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
	5-6.Мячики	2	40	Индивидуальная	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, большие мячи
	7-8.Верблюды	2	40	Индивидуальная	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Лебедь» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Верблюд». 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Лошадки»	гимнастические маты

7 учебный месяц	<b>Гимнастика</b> 1-2.Кошечки	2	40	Индивидуальная	<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
	3-4.Равновесие	2	40	Индивидуальная	<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
	5-6.Гибкость.	2	40	Индивидуальная	<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
	7-8.Координация	2	40	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмико-гимнастические упражнения</li> <li>2. Ознакомить с элементами вольных упражнений</li> <li>3. Обучать комбинации: перекаат вперед, стойка на лопатках.</li> <li>4. Развивать координацию.</li> <li>5. Игра «Огуречик»</li> </ol>	гимнастические маты
8 учебный	<b>Координация</b> 1-2.Стойки	2	40	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить стойку на руках</li> <li>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в перекаатвперед, перекаат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки встороны.</li> <li>3. Развивать координационные способности.</li> <li>4. Игровое упражнение «Качалочка»</li> </ol>	гимнастические маты

	3-4.Перекаты	2	40	Индивидуальная	1. Танцевальные композиции с предметами 2. Повторить перекат вперед, перека́т назад. 3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в перека́т вперед, перека́т назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 4. Развивать выносливость. 5. Игровое упражнение «Цапля».	гимнастические маты
	5-6.Кораблики	2	40	Индивидуальная	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в перека́т вперед, ноги врозь, перека́т назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда»	гимнастические маты
	7-8.Птички.	2	40	Индивидуальная	1. Повторить упражнение «Птичка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, «корзиночка», «кораблик», «птичка» полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	гимнастические маты
9 учебный месяц	<b>Веселая акробатика</b> 1 – 2.Полумостик	2	40	Индивидуальная	1. Разучить упражнение полумостик и полумостик с поочередным поднятием ноги вверх; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать различные перека́ты вперед; 4. Игровое упражнение «Автомобили».	
	3-4.Складка	2	40	Индивидуальная	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Собачка чешет ушко».	
	5-6. Колесо.	2	40	Индивидуальная	1. Повторить упражнение «жабка», «корзиночка», «птичка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перека́том из упора присев в упор присев; 3. Разучить «Колесо боком» (с места, со страховкой); 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	

7-8 .Открытое занятие.	2	40	Индивидуальная	Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие.	
<b>Итого</b>	<b>72</b>				

#### 4. Четвертый год обучения. Возраст детей 5-6 лет.

##### Задачи:

##### Образовательные:

- Научить детей выполнять знания требования к внешнему виду на занятиях;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

##### Развивающие:

- формировать самостоятельность выполнения элементарных акробатических упражнений;
- развивать навыки ориентировки в пространстве;
- развивать уровень внимания на занятии;
- развивать чувство ритма выполнения движений;

## **Воспитательные:**

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать формированию качественных взаимоотношений со сверстниками.

### **Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (5-6 лет).**

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

## Планируемые результаты освоения программы

### Предметные результаты :

- знает простейшие термины;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- умеет выполнять различные ОРУ, бегать с изменением направления;
- выполняет самостоятельно специальные физкультурно-оздоровительные упражнения.
- выполняет самостоятельно акробатические упражнения;
- ориентируется в пространстве;
- знает названия акробатических элементов;
- владеет корпусом во время исполнения движений;
- умеет координировать свои движения;
- проявляет на практике гибкость, подвижность в суставах, уметет легко владеть своим телом.

### Метапредметные результаты

- сформирован достаточный уровень внимания на занятии;
- развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- сформирован эмоционально- положительно настрой;
- проявляет достаточный интерес к двигательной активности на занятии;
- самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения;
- проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;
- ориентируется в характере, темпе, ритме музыки;
- имеет достаточный уровень работоспособности, физической выносливости.

### Личностные результаты

- ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям;
- сформированы навыки здорового образа жизни.

## Способы и направления поддержки детской инициативы

**Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.**

**Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы**

- Поощрять желание ребёнка придумывать свои движения, показывать их и объяснять другим детям.
- Создать условия и поддерживать подражательную деятельность и самостоятельную.
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
- Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
- Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети. А не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
- Привлекать детей к выбору упражнений на занятии. Обсуждая разные возможности и предложения.
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

### Тематический план. Возраст 5-6 лет

**Количество занятий в неделю:** 2 занятия

**Продолжительность занятия:** 25 минут

Месяц	Тема	Кол-во занятий	Время	Форма взаимодействия (групповая, подгрупповая, индивидуальная, парная)	Цели	Материал
-------	------	----------------	-------	--	------	----------

1 учебный месяц	1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем	1	25	групповая	Знакомство с детьми. Что такое акробатика? Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
	2- 3.Группировки	2	50	Индивидуальная	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
	4-5.Гибкость.	2	50	Индивидуальная	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
	6-8.Движения животных	3	75	Индивидуальная	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 Гимнастические маты, гимнастические скамейки
2 учебный месяц	<b>Гимнастика</b> 1-2. Лазанье	2	50	Индивидуальная, групповая	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3.Развивать скоростные качества. 4. Игра «Баба - Яга»	Гимнастическая лестница
	3-4. Рондат	2	50	Индивидуальная	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. 5. Игра «Лови и бросай - упасть не давай»	Гимнастические маты, гимнастические палки

	5-6. Рондат	2	50	Парная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмико-гимнастические упражнения</li> <li>2. Повторить упражнение «Рондат».</li> <li>3. Разучить упражнение «Стойка - курбет».</li> <li>4. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед – самолет»</li> <li>5. Игра «Удочка»</li> </ol>	Гимнастические маты
	7-8. Курбет.	2	50	Парная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Курбет» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении»</li> </ol>	Гимнастические маты
3 учебный месяц	<b>Юный акробат.</b> <b>1-2.Полушпагат</b>	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить полушпагаты.</li> <li>2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Жабка».</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</li> <li>4. Игра «Быстрый мячик».</li> </ol>	Коврики, Гимнастические маты
	3-4.Мост	2	50	Парная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</li> <li>2. Повторить полушпагаты.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</li> <li>4. Игра «Огуречик»</li> </ol>	Гимнастические маты
	5-6.Рондат.	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с обручами;</li> <li>2. Обучить упражнению «Рондат».</li> <li>3. Повторить упражнение «Корзиночка»</li> <li>3. Разучить упражнение «Складка».</li> <li>4. Игра «Волшебный лес»</li> </ol>	Обручи, гимнастические маты

	7-8.Ласточка.	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмико-гимнастические упражнения</li> <li>2. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка».</li> <li>3. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</li> <li>4. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</li> <li>5. Игра «Ловля обезьян»</li> </ol>	Гимнастические маты
4 учебный месяц	<i>Гимнасты</i> 1-2. Полушпагаты	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты».</li> <li>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</li> <li>3. Обучить упражнению «Стойка на предплечьях с коленей».</li> <li>4. Релаксация «Спящий котенок»</li> </ol>	Гимнастические маты
	3-4. Шпагат	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</li> <li>2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Стойка на предплечьях с опусканием на лебедя» (со страховкой).</li> <li>4. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</li> <li>5. Игра «Медведь и пчелы».</li> </ol>	Скакалки, гимнастические маты
	5-6. Рондат	2	50	Парная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальные композиции с лентами</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Рондат» (из упора присев в упор присев).</li> <li>3. Упражнения на гибкость и координацию</li> <li>4. Игра «На мячах - прыгунках».</li> </ol>	Гимнастические ленты, Гимнастические маты
	7-8. Мостик	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Стойка - волна».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Мостик».</li> <li>3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.</li> <li>4. Игра «Школа мяча».</li> </ol>	Гимнастические маты

5 учебный месяц	<b>Разные движения</b> 1-2. Мостик	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Мостик».</li> <li>2. Обучить различным стойкам на руках.</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо на «Лебедя».</li> <li>4. Игра «Лягушки и цапли».</li> </ol>	Гимнастические маты
	3-4. Стойки.	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальные композиции с лентами</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Стойки на руках» с различными опусканиями.</li> <li>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).</li> <li>4. Релаксация «Спящая кошечка»</li> </ol>	Гимнастические ленты, Гимнастические маты
	5-6 Звездочки	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</li> <li>3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком на лебедя»</li> <li>4. Игра «Перелет птиц»</li> </ol>	Коврики, Гимнастические маты
	7-8. Самолетики	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;</li> <li>2. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Стойка – волна».</li> <li>3. Повторить упражнению «Переворот боком».</li> <li>4. Игра «На мячах - прыгунках».</li> </ol>	Гимнастические палки, гимнастические маты
6 учебный	<b>Лазанье</b> 1-2. Переворот	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 90 градусов (со страховкой).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком».</li> <li>3. Игра «Два Мороза».</li> </ol>	гимнастические маты

	3-4. Переворот	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на колени, от прыжка на ноги с поворотом» (самостоятельно).</li> <li>2. Повторить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol>	гимнастические маты
	5-6. Мячики	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с большими мячами;</li> <li>2. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «пистолетик».</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</li> <li>4. Развивать силовые способности.</li> <li>5. Игра «Волк во рве»</li> </ol>	гимнастические маты, большие мячи
	7-8. Верблюды	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</li> <li>3. Развивать координацию и ловкость;</li> <li>4. Игра «Мышеловка»</li> </ol>	гимнастические маты
7 учебный месяц	<b>Гимнастика</b> 1-2. Переворот.	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами.</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</li> <li>3. Способствовать развитию выносливости.</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	гимнастические маты
	3-4. Перевороты.	2	50	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами.</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</li> <li>3. Способствовать развитию выносливости.</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	гимнастические маты

	5-6. Выносливость..	2	50	Индивидуальная	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
	7-8.гибкость	2	50	Индивидуальная	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
8 учебный месяц	<b>Координация 1-2.Стойки</b>	2	50	Индивидуальная	1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности.	гимнастические маты
	3-4.Полушпагат	2	50	Индивидуальная	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, игрушки
	5-6.Кораблики	2	50	Индивидуальная	1. Совершенствовать силовое упражнение «Пистолетик» 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	гимнастические маты

	7-8.Корзинка	2	50	Индивидуальная	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Повторять различные перекаты вперед и назад. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок»	гимнастические маты
9 учебный месяц	<b>Веселая акробатика</b> 1 – 2.Полумостик	2	50	Индивидуальная	1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед). 4. Игровое упражнение «Самолет».	гимнастические маты
	3-4.Складка	2	50	Индивидуальная	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка». 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игровое упражнение «Карусель».	гимнастические маты
	5-6. Повторение	2	50	Индивидуальная	1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «кораблик». 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «стойка на лопатках». 4. Игровое упражнение «Полет на луну».	гимнастические маты
	7 -8 .Открытое занятие.	2	50	Индивидуальная	Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие.	
<b>Итого</b>		<b>72</b>				

## 5. Пятый год обучения. Возраст детей 6-7 лет.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать понятий культуры (требований) внешнего вида на занятиях;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать практического опыта правильного двигательного умения и навыков выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

#### **Развивающие:**

- формировать самостоятельность элементарные акробатические упражнения;
- совершенствовать ориентировку в пространстве;
- совершенствовать внимание на занятии;
- побуждать к эмоциональному положительному настрою.

#### **Воспитательные:**

- побуждать ребенка к проявлению интереса на занятии;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

**Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития**

**детей дошкольного возраста (6-7 лет).**

В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма. У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов. У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д. В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому так часто звучат на письме в классе жалобы: «Болят руки», «Рука устала». Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу. При выполнении графических движений у детей этого возраста основной контроль принадлежит зрению, и при этом фиксируется не просто «поле деятельности», а прослеживается все движение от начала до конца. Поэтому дети так тщательно, с таким старанием выводят буквы, срисовывают рисунки, так трудно им провести даже несколько параллельных линий, ещё труднее на глаз определить наклон, величину букв. Поэтому легче писать и рисовать крупные буквы, большие фигуры. В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже. Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости. Кроме того, наиболее тяжёлыми для растущего организма являются неблагоприятные макросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека.

## Планируемые результаты освоения программы

### Возраст 6 -7 лет

#### Предметные результаты:

- ребенок умеет выполнять различные ОРУ;
- ребенок бегают, с изменением направления;
- выполняет самостоятельно специальные физкультурно-оздоровительные упражнения;
- ребенок выполняет самостоятельно акробатические упражнения;
- ориентируется в пространстве;
- знает простейшие термины;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- знает названия акробатических элементов;
- ребенок самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения.

#### Метапредметные результаты:

- ребенок внимателен на занятии;
- у ребенка развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- эмоционально положительно настроен;
- ориентируется в характере, темпе, ритме музыки;
- владеет корпусом во время исполнения движений;
- координирует свои движения;
- обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности.

#### Личностные результаты:

- ребенок проявляет интерес на занятии;
- ребенок радуется результатам своего труда;
- проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;

- ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы**

**Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.**

**Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы**

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- поощрять познавательную активность каждого ребенка, развивать стремление к наблюдению, сравнению;
- проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем;
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы;
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставить перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений.

#### **6.1. Тематический план**

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 30 минут

Месяц	Тема	Кол-во занятий	Время	Форма взаимодействия (групповая, подгрупповая, индивидуальная, парная)	Цели	Материал
1 учебный месяц	1. Знакомство со спортивным залом и инвентарем	1	30	групповая	Знакомство с детьми. Что такое акробатика? Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
	2-3. Группировки	2	60	Индивидуальная	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 большие
	4-5. Гибкость.	2	60	Индивидуальная	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
	6-8. Движения животных	3	90	Индивидуальная	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 Гимнастические маты, гимнастические скамейки
2 учебный	<b>Гимнастика</b> 1-2. Лазанье	2	60	Индивидуальная, групповая	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Баба - Яга»	Гимнастическая лестница

	3-4. Рондат	2	60	Индивидуальная	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. 5. Игра «Лови и бросай - упасть не давай»	Гимнастические маты, гимнастические палки
	5-6. Рондат	2	60	Парная	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнение «Рондат». 3. Разучить упражнение «Стойка - курбет». 4. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед – самолет» 5. Игра «Удочка»	Гимнастические маты
	7-8. Курбет.	2	60	Парная	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»	Гимнастические маты
	<b>Юный акробат. 1-2.Полушпагат</b>	2	60	Индивидуальная	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Жабка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Коврики, Гимнастические маты
3 учебный месяц	3-4.Мост	2	60	Парная	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Огуречик»	Гимнастические маты

	5-6.Рондат.	2	60	Индивидуальная	1. Общеразвивающие упражнения с обручами; 2. Обучить упражнению «Рондат». 3. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игра «Волшебный лес»	Обручи, гимнастические маты
	7-8.Ласточка.	2	60	Индивидуальная	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка». 3. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекастом из упора присев в упор присев. 4. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 5. Игра «Ловля обезьян»	Гимнастические маты
4 учебный месяц	<b>Гимнасты</b> 1-2. Полушпагаты	2	60	Индивидуальная	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»	Гимнастические маты
	3-4. Шпагат	2	60	Индивидуальная	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».	Скакалки, гимнастические маты
	5-6.Рондат	2	60	Парная	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».	Гимнастические ленты, Гимнастические маты

	7-8.Мостик	2	60	Индивидуальная	1. Разучить упражнение «Стойка - волна». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик». 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Гимнастические маты
5 учебный месяц	<i>Разные движения</i> 1-2. Мостик	2	60	Индивидуальная	1. Совершенствовать упражнение «Мостик». 2. Обучить различным стойкам на руках. 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо на «Лебедя». 4. Игра «Лягушки и цапли».	Гимнастические маты
	3-4.Стойки.	2	60	Индивидуальная	1. Танцевальные композиции с лентами 2. Совершенствовать упражнение «Стойки на руках» с различными опусканиями. 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). 4. Релаксация «Спящая кошечка»	Гимнастические ленты, Гимнастические маты
	5-6 Звездочки	2	60	Индивидуальная	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком на лебедя» 4. Игра «Перелет птиц»	Коврики, Гимнастические маты
	7-8.Самолетики	2	60	Индивидуальная	1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 3. Совершенствовать упражнение «Стойка –волна». 3. Повторить упражнению «Переворот боком». 4. Игра «На мячах - прыгунках».	Гимнастические палки, гимнастические маты

6 учебный месяц	<i>Лазанье</i> 1-2.Переворот	2	60	Индивидуальная	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 90 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком». 3. Игра «Два Мороза».	гимнастические маты
	3-4. Переворот	2	60	Индивидуальная	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на колени, от прыжка на ноги с поворотом» (самостоятельно). 2. Повторить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Удочка»	гимнастические маты
	5-6.Мячики	2	60	Индивидуальная	1. Общеразвивающие упражнения с большими мячами; 2. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «пистолетик». 3. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 4. Развивать силовые способности. 5. Игра «Волк во рве»	гимнастические маты, большие мячи
	7-8.Верблюд	2	60	Индивидуальная	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
7 учебный	<b>Гимнастика</b> 1-2.Переворот.	2	60	Индивидуальная	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами. 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости. 4. Игра «Выручай!»	гимнастические маты

	3-4.Перевороты.	2	60	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами.</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</li> <li>3. Способствовать развитию выносливости.</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	гимнастические маты
	5-6. Выносливость..	2	60	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с обручами</li> <li>2. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок Вперед.</li> <li>3. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>4. Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>5. Игра «Удочка».</li> </ol>	гимнастические маты, обручи
	7-8.гибкость	2	60	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмико-гимнастические упражнения</li> <li>2. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</li> <li>3. Повторить полушпагаты.</li> <li>4. Развивать гибкость.</li> <li>5. Игра «Пожарные на учении»</li> </ol>	гимнастические маты
8 учебный месяц	<b>Координация 1-2.Стойки</b>	2	60	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить стойку на руках</li> <li>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>3. Развивать координационные способности.</li> </ol>	гимнастические маты
	3-4.Полушпагат	2	60	Индивидуальная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальные композиции с предметами</li> <li>2. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</li> <li>3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> <li>5. Игровое упражнение «Цапля»</li> </ol>	гимнастические маты

	5-6.Кораблики	2	60	Индивидуальная	1. Совершенствовать силовое упражнение «Пистолетик» 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	гимнастические маты
	7-8.Корзинка	2	60	Индивидуальная	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Повторять различные перекаты вперед и назад. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок»	гимнастические маты
9 учебный месяц	<b>Веселая акробатика</b> 1 – 2.Полумостик	2	60	Индивидуальная	1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет»	гимнастические маты
	3-4.Складка	2	60	Индивидуальная	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель»	гимнастические маты
	5-6. Повторение	2	60	Индивидуальная	1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «кораблик»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «стойка на лопатках»; 4. Игровое упражнение «Полет на луну».	гимнастические маты
	7 -8 .Открытое занятие.	2	60	Индивидуальная	Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие.	
<b>Итого</b>		<b>72</b>				

## VII. Оценочные материалы

### *Диагностика освоения программы "Общая физическая подготовка с элементами акробатики"*

**Методика проведения диагностики:** В процессе реализации поставленных задач осуществляется отслеживание усвоения детьми обучающего и развивающего материала. Периодичность мониторинга (педагогической диагностики) - 2 раза в год (октябрь-май).

**Цель диагностики:** Выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы. 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 оценки результатов:**

*Показатели физической подготовленности (2-3 года). Таблица №1.*

1. Приседания (количество раз):

Мальчики: низкий – 5 раз; средний – 7 раз; высокий – 10 раз.

Девочки: низкий – 4 раза; средний – 6 раз; высокий – 9 раз.

2. Прыжок с продвижением вперед (в см.)

Мальчики: низкий – 20 см; средний – 35 см; высокий – 50 см;  
Девочки: низкий – 20 см; средний – 30 см; высокий - 45 см.

*Показатели физической подготовленности (3 – 4 года). Таблица №2.*

1. Отжимание в упоре стоя на коленях (количество раз):  
Мальчики: низкий – 5 раз; средний – 7 раз; высокий – 10 раз.  
Девочки: низкий – 3 раза; средний – 5 раз; высокий – 8 раз.
2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз):  
Мальчики: низкий – 4 раза; средний – 6 раз; высокий – 8 раз;  
Девочки: низкий – 2 раза; средний – 4 раз; высокий – 6 раз.
3. Прыжок в длину с места (в см.)  
Мальчики: низкий – 55 см; средний – 65 см; высокий – 75 см;  
Девочки: низкий – 50 см; средний – 55 см; высокий – 70 см.

*Показатели физической подготовленности (4 – 5 лет). Таблица №3.*

1. Отжимание в упоре лежа на коленях (количество раз)  
Мальчики: низкий - 6 раз; средний - 8 раз; высокий - 12 раз;  
Девочки: низкий - 5 раз; средний - 7 раз; высокий - 10 раз.
2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).  
Мальчики: низкий - 6 раз; средний - 10 раз; высокий - 12 раз;  
Девочки: низкий - 5 раз; средний - 6 раз; высокий - 8 раз.
3. Прыжки в длину с места (в см)  
Мальчики: низкий - 70 см; средний - 85 см; высокий - 100 см;  
Девочки: низкий - 65 см; средний - 80 см; высокий - 90 см.

*Показатели физической подготовленности (5-6 лет). Таблица №4.*

1. Отжимание в упоре лежа, кол- во раз:  
Мальчики: низкий - 3 раза; средний - 5 раз; высокий - 7 раз;  
Девочки: низкий - 2 раза; средний - 4 раза; высокий - 6 раз.
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол- во раз:

Мальчики: низкий - 1 раз; средний- 2 раза; высокий - 4 раза;

Девочки: не проверяется.

3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз:

Мальчики: не проверяется.

Девочки: низкий - 6 раз; средний - 8 раз; высокий - 12 раз.

4. Бег на 10 метров с ходу (сек.):

Мальчики: низкий - 3,8 и выше; средний - 3,8 - 3,5; высокий - 3,5 – 3,0.

Девочки: низкий - 4,0 и выше; средний - 4,0 – 3,8; высокий - 3,8 – 3,6.

5. Прыжок в длину с места (см):

Мальчики: низкий – 85 см и ниже; средний – 86 см – 110 см; высокий – 110 см и выше.

Девочки: низкий – 85см и ниже; средний – 86 см – 100 см; высокий – 100 см и выше.

6. Угол в упоре (см):

Мальчики: низкий - 7 сек.; средний - 10 сек.; высокий - 15 сек.;

Девочки: низкий - 3 сек.; средний - 7 сек.; высокий - 10 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: низкий - 12 и ниже сек.; средний - 12 – 25 сек.; высокий - 25 – 35 сек.;

Девочки: низкий - 15 и ниже сек.; средний - 15 – 30 сек.; высокий - 30 – 40 сек.

8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во):

Мальчики: низкий -11 раз и ниже; средний - 12 – 17 раз; высокий - 18 – 25 раз.

Девочки: низкий - 10 раз и ниже; средний - 11 – 15 раз; высокий - 16 – 20 раз.

*Показатели физической подготовленности (6-7лет). Таблица №5.*

1. Отжимание в упоре лежа, кол – во раз:

Мальчики: низкий - 5 раз; средний - 7 раз; высокий - 10 раз;

Девочки: низкий - 4 раза; средний - 6 раз; высокий - 8 раз.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол – во раз:

Мальчики: низкий - 2 раза; средний - 4 раза; высокий - 6 раз;

Девочки: не оценивается.

3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз: Мальчики: не оценивается

Девочки: низкий - 8 раз; средний - 12 раз; высокий - 15 раз;

4. Бег 10 м. (сек.):

Мальчики: низкий - 3,5 сек.; средний - 3,4 – 3,0 сек; высокий - 3,0 – 2,7 сек.;

Девочки: низкий - 3,7 сек.; средний - 3,6 – 3,2 сек.; высокий - 3,2 – 3,0 сек.

5. Прыжок в длину с места (см)

Мальчики: низкий - 100 см; средний - 105 – 120 см; высокий - 120 – 130 см;

Девочки: низкий - 90 см; средний - 95 – 110 см; высокий - 110 – 130 см.

6. Угол в упоре (сек.):

Мальчики: низкий - 10 сек.; средний - 15 сек.; высокий - 20 сек.;

Девочки: низкий - 7 сек.; средний - 10 сек.; высокий - 15 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: низкий - 20 сек.; средний - 25 – 35 сек.; высокий - 35 - 45 сек. Девочки: низкий - 25 сек.; средний - 26 – 45 сек.;

высокий - 45 – 60 сек. 8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во):

Мальчики: низкий - 14 раз; средний - 15 – 20 раз; высокий - 20 – 30 раз.

Девочки: низкий - 12 раз; средний - 13 – 17 раз; высокий - 17 – 25 раз.

**Таблица №1. Группа раннего возраста 2-3 года**

Критерии:	Отжимание в упоре стоя на коленях (количество раз)						Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз)						Прыжок в длину с места (в см.)						Итого
	Мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			
ФИО ребенка	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
	5	7	10	3	5	8	4	6	8	2	4	6	55	65	75	50	55	70	
	сентябрь			май			сентябрь			май			сентябрь			май			
ИТОГО:																			

**Таблица №2. Младшая группа 3-4 года**

Критерии:	Отжимание в упоре стоя на коленях (количество раз)						Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз)						Прыжок в длину с места (в см.)						Итого
	Мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			
ФИО ребенка	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
	5	7	10	3	5	8	4	6	8	2	4	6	55	65	75	50	55	70	

	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	
ИТОГО:							

**Таблица №3.Средняя группа 4-5 лет**

Критерии:	Отжимание в упоре стоя на коленях (количество раз)						Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз)						Прыжок в длину с места (в см.)						Итого
ФИО ребенка	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
	6	8	12	5	7	10	6	10	12	5	6	8	70	85	100	65	80	90	
	сентябрь			май			сентябрь			май			сентябрь			май			
ИТОГО:																			

**Таблица №4. Старшая группа 5-6 лет**

Критерии:	Отжимание в упоре лежа (количество раз)						Подтягивание в висе на высокой перекладине /в висе лежа на низкой перекладине у девочек(количество раз)						Прыжок в длину с места (в см.)			Бег на 10 метров с ходу (сек.)						Угол в упоре (сек.)						Итого		
ФИО ребенка	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки								
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в			
	3	5	7	2	4	6	1	2	4	6	8	12	85	95	110	85	95	100	3,8	3,5	3,0	4,0	3,8	3,6	7	10	15		3	7
	сентябрь			май			сентябрь			май			сентябрь			май			сентябрь			май								
ИТОГО:																														

**Таблица № 5. Подготовительная группа 6-7 лет**

Критерии:	Отжимание в упоре лежа (количество раз)						Подтягивание в висе на высокой перекладине /в висе лежа на низкой перекладине у девочек(количество раз)						Прыжок в длину с места (в см.)			Бег на 10 метров с ходу (сек.)						Угол в упоре (сек.)						Итого		
ФИО ребенка	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки								
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в			
ИТОГО:																														

	5	7	10	4	6	8	2	4	6	8	12	15	100	105	120	90	95	110	3,5	3,4	3,0	3,7	3,6	3,2	10	15	20	7	10	15		
	сентябрь			май			сентябрь			май			сентябрь			май			сентябрь			май			сентябрь			май				
<i>ИТОГО:</i>																																

## VIII. Методические материалы

- Информационные ресурсы "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoj-kulture>" > Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
- Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
- Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
- Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.
- Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
- Николаева Н.И. Школа мяча. Санкт –Петербург, Детство-Пресс, 2008г.

## Приложение

### Приложение 1. Техника выполнения акробатических упражнений

«Ванька-встанька». Техника выполнения. Перекаты - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

- Последовательность обучения:
- 1.Из положения группировки, сидя перекаат назад – вперед на спине.
  - 2.Из положения группировки, сидя перекаат назад перекаатом вперед вернуться в и.п.
  - 3.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.
  - 4.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.
  - 5.Перекааты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.
  - 6.Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

«Самолет». И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед. Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко». И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзинка». И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

«Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла. И.п. – упор на руках и коленях. Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие. Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Стойка на лопатках («Березка»). И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки. 2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки. 3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п. Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

«Птичка». И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

«Мост» из положения - лежа на спине. Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки. Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками). 2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью. 4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно. Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Равновесие на одной ноге, руки в стороны. Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из о.с.

отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед. Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами. 4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

«Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо.

Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. (а). Выпад назад - выставленные ноги назад (б); Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (г). Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или Полушпагат. И.п. – стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

Шпагат (прямо). Техника выполнения.

Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

## **Последовательность и методика обучения акробатическим элементам.**

### **1) ГРУППИРОВКА**

Является подготовительным упражнением для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

#### ***а) Группировка сидя.***

Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.



***б) Группировка в приседе.***

Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.



***в) Группировка лежа на спине.***

Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.



**2) ПЕРЕКАТЫ.**

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

**3) КУВЫРКИ**

Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом-после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

### *а) Кувырок вперед.*

Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.



### Обучение

1. Повторить перекаты вперед, назад из положения лежа на спине.
2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев
3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами — кувырок не касаясь головой опоры; в сед ноги врозь.
4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.
5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

### Основные ошибки

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок — в недостаточном

или полном отсутствии толчка ногами; толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки. Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

Неправильное завершение кувырка — преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голени руками — не за середину голени (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

### **б) Кувырок назад.**

Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.



## **Обучение**

1. Из положения лежа на спине в группировке выполнить несколько перекатов вперед и назад
2. Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и. п., захватывая руками голени.
3. Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.
4. В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.
5. Из основной стойки — упор присев и кувырок назад, встать в и. п.

## **Ошибки:**

Медленное переворачивание назад; разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову; нет активной опоры руками за головой; отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката

## **4. СТОЙКИ**

Один из основных элементов акробатики.

Стойка — статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.

### **а) Стойка на лопатках.**

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги

вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.



## **Обучение**

1. Из седла перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.
2. Из упора присев перекатом назад.
3. Из основной стойки, приседая и перекатом назад — стойка на лопатках.

### **Приложение 2. Подвижные игры.**

#### **Для активизации внимания и повышения эмоционального состояния**

Игровые задания проводятся на месте. Занимающиеся стоят в одну шеренгу.

##### *1. «Группа, внимание!»*

Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой сказано слово «группа». Например, «Группа, присесть!» Если это слово не произносится, то занимающиеся на команду не реагируют. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 6—8 команд. Затем подводятся итоги.

*2. «Море — берег — парус».* По команде «Море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «Берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «Парус» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Условия аналогичны первой игре.

*3.* Педагог поднимает руки вперед, занимающиеся прыжком принимают стойку ноги врозь, левая нога впереди; педагог поднимает руки вверх — все выполняют подскок на месте; руки в стороны — все быстро поворачиваются на 360°. Условия игры аналогичны приведенным выше.

*4.* Находясь перед строем, педагог подает различные команды, выполнение которых требует концентрации внимания, например: «Левую ногу назад на носок, правую руку вверх, левую руку вперед — делай раз!» Группа выполняет задание.

### **Игры «Кто быстрее?»**

*1. «Прыжки на одной ноге».* Перед шеренгой на определенном расстоянии проводится финишная черта. По команде играющие продвигаются вперед прыжками на одной ноге. Переступив эту черту, они поворачиваются кругом и возвращаются на исходное положение. Кто выполнит задание первым?

2. «Бег раков». Играющие садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая ногами и руками. Кто первым достигнет финишной черты?

3. «Передвижение в упоре лежа». И. п. — упор лежа. По команде играющие передвигаются вперед, помогая себе руками. Кто быстрее достигнет финишной черты? При выполнении этого задания исходное положение — упор лежа, но ногами вперед по отношению к финишной черте.

4. «Необычный старт». И. п. — сед. По команде педагога играющие быстро встают и бегут до финишной черты. Достигнув ее, игроки поворачиваются кругом и возвращаются в исходное положение (сед). Кто выполнит задание быстрее?

5. «Лягушка». И.п.—полуприсед, руки вперед. По команде играющие продвигаются вперед, выполняя прыжки с ног наруки и переходом в упор присев. Кто выполнит задание быстрее?

### **Подвижные игры с бегом.**

#### 1. «Скорей перебеги».

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены, читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стороне и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает из игры. Играют, пока не останется победитель.

## 2. «У медведя во бору».

На одном конце площадки чертится круг – берлога медведя. На другом – дом для играющих детей. Дети идут из дома по направлению к берлоге и говорят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь глядит и на нас рычит».

После этих слов медведь выбегает из берлоги и начинает ловить играющих. Дети стараются убежать в свой дом.

## 3. «Наседка и коршун».

Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая «наседку». Водящий - «коршун» располагается напротив. «Коршун» старается достать из-за «наседки» последнего «цыпленка». «Наседка» не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одновременно с ним, но не задерживая «коршуна» руками.

## 4. «Чай-чай-выручай»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10x10 метров (ковер). Выбирается водящий. «Осаленный» игрок встает в стойку ноги врозь и кричит - «Чай-чай-выручай!» Любой игрок может его «выручить», пролезая под ногами. И «осаленный» вновь вступает в игру. Игра заканчивается когда водящий осалит всех.

## 5. «Хвостики»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10x10 метров (ковер). Выбирается водящий. Остальным игрокам раздаются «хвостики» (веревочки, шнурочки). Задача водящего догнать игрока и отобрать у него «хвостик». Игра заканчивается, когда водящий соберет все «хвостики».



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 21544219559557245818350236768380521217002357704

Владелец Воротникова Татьяна Владимировна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025