

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 91 Приморского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 91  
Приморского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ (В.Н. Восковец)  
Приказ № 52 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 91 Приморского района Санкт-Петербурга**

Название: «Маленький атлет» (акробатика)

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 3–7 лет

Разработчик:

Инструктор по физической культуре  
Ясковская Вардуи Мамиконовна

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Основные характеристики Программы	4
1.1.1.	Направленность Программы	4
1.1.2.	Адресат Программы	5
1.1.3.	Актуальность Программы	6
1.1.4.	Отличительные особенности Программы	8
1.1.5.	Уровень освоения Программы	8
1.1.6.	Объём и срок освоения Программы	9
1.1.7.	Цель и задачи Программы	9
1.1.8.	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.2.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	10
1.2.1.	Язык реализации Программы	10
1.2.2.	Форма обучения по Программе	10
1.2.3.	Особенности реализации Программы	10
1.2.4.	Условия набора и формирования групп	11
1.2.5.	Форма организации и проведения занятий	11
1.2.6.	Материально-техническое оснащение	15
1.2.7.	Кадровое обеспечение реализации Программы	15
2.	Учебный план реализации Программы	16
3.	Календарный учебный график реализации Программы	18
4.	Рабочая Программа на 2023–2024 учебный год	18
4.1.	Особенности организации образовательного процесса	18
4.2.	Задачи образовательной деятельности	20
4.3.	Планируемые результаты	21
4.4.	Комплексно-тематическое планирование	22
5.	Методические и оценочные материалы	28
5.1.	Методы, используемые в работе с детьми	28
5.2.	Педагогическая диагностика	28
5.3.	Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	30

## 1. Пояснительная записка

Содержание современного дополнительного образования ребёнка расширяет возможности его личностного развития, исходя из индивидуальных потребностей. Дополнительное образование является средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности, а также характеризуется разнообразием содержательных аспектов деятельности (теоретический, практический, опытнический, исследовательский, прикладной и др.) и форм образовательных объединений (кружок, мастерская, секция и др.).

Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире.

При составлении Дополнительной общеразвивающей программы в Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 91 Приморского района Санкт-Петербурга для детей в возрасте от 3 до 7 лет «Юный атлет» (акробатика)» (далее - Программа) учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 24.07.2023).
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года).
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р (о внесении изменений в Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- ✓ Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- ✓ Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 31 мая 2011 г. № 448н «О внесении изменения в Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 27 июня 2016 г. № 584 «Об особенностях применения профессиональных стандартов в части требований, обязательных для применения государственными внебюджетными фондами Российской Федерации, государственными или муниципальными учреждениями, государственными или муниципальными унитарными предприятиями, а также государственными корпорациями, государственными компаниями и хозяйственными обществами, более пятидесяти процентов акций (долей) в уставном капитале которых находится в государственной собственности или муниципальной собственности».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 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».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022г. № 24 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
- ✓ Национальный проект РФ «Образование» (федеральный проект «Успех каждого ребёнка»).
- ✓ Устав и другие локальные документы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 91 Приморского района Санкт-Петербурга.

## **1.1. Основные характеристики Программы**

### ***1.1.1. Направленность Программы***

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на оздоровление организма занимающихся, возвращения радости жизни и повышения функциональных возможностей ребенка.

Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

Акробатика – незаменимое средство в борьбе со смещением внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократным повторениям различных переворотов, кувырков и т. д. организм ребенка все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

На занятиях дети развивают гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. С их помощью можно развивать умение действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости.

### **1.1.2. Адресат Программы**

Программа предназначена для обучающихся 3–7 лет.

В дошкольном возрасте происходит функциональное совершенствование всех систем организма, закладываются основы здоровья, долголетия, гармоничного физического развития. От того, насколько физически развит, здоров и закален ребенок, зависят его успехи в школе, настроение и гражданский статус в перспективе. Практика показала, что в системе физического воспитания дошкольников можно использовать элементы спортивной акробатики. Свойственное детям стремление двигаться, перекатываться, кувыряться, поднимать ноги, пробовать свои силы в сложных видах движений, облегчает процесс обучения акробатическим упражнениям.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения.

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Учитывая явления акселерации, рекомендуется начинать занятия как можно раньше, так как высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных.

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». Гибкая тактика мотивации к деятельности является одним из основных условий, способствующих развитию творческого потенциала.

Уже в 4-е года дети обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены - эмоциональность и непосредственность. Внимание относительно устойчиво в этот период у детей и поэтому необходима частая смена упражнений. Навыки у детей 4-х лет непрочны. Вариативность пройденного материала поможет успешно без потери интереса закрепить навыки. Развитие опорно-двигательной системы ещё не закончено. У ребёнка этого возраста позвоночник гибок, легко подвержен деформации. Это необходимо учитывать, определяя физическую нагрузку для каждого ребёнка. Детям дошкольного возраста легче, чем детям школьного возраста, даётся развитие гибкости, растяжки, координации движений

Ближе к 6-и годам у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, развиваются физические качества, что способствует выполнению составных акробатических элементов (связок).

### *1.1.3. Актуальность Программы*

Актуальность Программы напрямую связана с динамикой здоровья детей, характеризующейся с неблагоприятными тенденциями. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей в детских садах делает дополнительные занятия в секциях и кружках просто необходимыми.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время отмечена тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращения радости жизни и повышения функциональных возможностей человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее нельзя пока назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Наиболее популярными и эффективными в физическом воспитании детей являются элементы акробатики, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции. Умение передать свои чувства с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий акробатикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения.

Для чего детям нужны эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить бегать его быстрее, прыгать и метать дальше и выше, перебрасывать мяч и т. д. Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. К сожалению, в сегодняшней системе дошкольного физического воспитания не уделяется внимания задачам формирования у детей базы разнообразных движений, двигательной культуры, умения создавать двигательные образы, выразительности движений, двигательного воображения, фантазии.

Культура движений во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса ребенок не может удерживать

правильную, красивую осанку долгое время. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполненной позы. Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнений. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не даст до конца контролировать свои действия. Развивая физические качества, мы обязательно формируем и культуру движений. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.

Достоинства спортивной акробатики как средства воздействия на психическое и физическое здоровье известны. Такие занятия способствуют воздействию на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. С помощью акробатики наиболее успешно решаются задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету.

Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны. На лужайке, во дворе дома, на пляже часто можно встретить детей, пробующих сделать стойку на голове, руках, выполняющих мост, колесо, кувырок, а разве не интересно перевернуться через руки? Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это спортивная акробатика. Эффективность этого вида основывается на ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Практика показала, что в системе физического воспитания дошкольников можно использовать элементы спортивной акробатики. свойственное детям стремление двигаться, перекатываться, кувыркаться, поднимать ноги, пробовать свои силы в сложных видах движений, облегчает процесс обучения акробатическим упражнениям.

Они доступны для детей и вызывают положительные эмоции. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, т. к. учат владеть своим телом, группироваться при падении во время ходьбы, бега, катании на лыжах и, как все физические упражнения, способствуют концентрации внимания, развитию волевых качеств, что крайне необходимо для успешного раннего обучения. Они развивают гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. С их помощью можно развивать умение действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости.

Положительное влияние акробатических упражнений сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки – что особенно важно, т. к. в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Использование акробатических упражнений в различных режимах не только дает возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и повысить общую плотность занятия.

Акробатика – незаменимое средство в борьбе со смещением внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократным повторениям различных переворотов, кувырков и т. д. организм ребенка все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

Уже многие годы в своей работе с детьми дошкольного возраста в различных двигательных режимах ввожу элементы спортивной акробатики, используя программу «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной. Анализируя свой предыдущий опыт работы с детьми, имея звание «Кандидат в мастера спорта» по спортивной гимнастике, высшую квалификационную категорию, многолетние выступления на сценах города, я пришла к выводу, что необходимо написать своей программы для секционной работы по акробатике, приемлемой для наших климатических условий и условий нашего детского сада. Считаю, что все необходимые условия для этого у нас имеются: спортивный зал со всем необходимым спортивным оборудованием, мягкие маты, шведскую стенку, а главное - огромное желание детей заниматься в этой секции. Имеется также огромная поддержка со стороны родителей. Зная, что наши дети в виду климатических условий имеют меньше возможности двигаться, чем на большой земле, проявляют огромное желание видеть своего ребенка физически развитым, занимающимся дополнительно в секции акробатики.

Эти занятия, по моему мнению, будут способствовать развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Конечно, не только упражнения акробатики, но и многие другие упражнения улучшают координацию движений человека, однако благодаря акробатике эти задачи решаются наиболее четко и последовательно.

#### ***1.1.4. Отличительные особенности Программы***

- ✓ При реализации Программы учитываются индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья и определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.
- ✓ В процессе реализации Программы активно поддерживается детская инициатива, то есть ребёнок становится субъектом образования.
- ✓ При реализации Программы предполагается активное сотрудничество с семьями обучающихся (анкетирования, консультации, мастер-классы, открытые занятия).
- ✓ В основе обучения лежит индивидуально-групповая форма работы.
- ✓ Образовательный процесс построен на основе практико-ориентированного подхода.

#### ***1.1.5. Уровень освоения Программы***

Уровень освоения Программы - общекультурный. Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организация свободного времени.



### **1.1.6. Объём и срок освоения Программы**

Срок освоения Программы - 4 учебных года (с 01 октября 2023 по 31 мая 2027)

Занятия проводятся 2 раз в неделю

Объём освоения Программы - 280 учебных часа (занятия)

### **1.1.7. Цель и задачи Программы**

*Цель Программы* сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и их двигательных способностей дошкольников посредством занятий акробатикой.

*Задачи Программы:*

*Обучающие:*

- ✓ Формирование представлений о гигиене и здоровом образе жизни.
- ✓ Ознакомление с правилами соблюдения техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- ✓ Освоение техники выполнения простых акробатических упражнений.

*Развивающие:*

- ✓ Развитие творческих способностей.
- ✓ Развитие внимания, сосредоточенности, самоконтроля.
- ✓ Развитие физических качеств и двигательных способностей (ловкость, сила, гибкость, быстрота реакции, прыгучесть, координация движений, ориентирование в пространстве).

*Воспитательные:*

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
- ✓ Формирование морально-волевых качеств - самодисциплины, ответственности, силы воли.
- ✓ Воспитывать доброжелательность, самостоятельность, инициативность.

### **1.1.8. Планируемые результаты освоения Программы**

- ✓ Ребенок знает правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале.
- ✓ Ребенок соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- ✓ Ребенок знает спортивные термины (складочки сидя, складочки стоя, мост из положения лёжа и стоя, прыжки, коробочка, шпагат).
- ✓ Ребенок умеет выполнять простейшие акробатические элементы (группировка, выпады, прыжки, наклоны, ходы, подскоки, кувырки).
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять упражнения на растяжку и гибкость (складочки сидя, складочки ноги вместе и врозь, шпагаты, «коробочка», «птичка», мост из положения лежа и стоя, наклоны назад на коленях, выпады, поднимание ног лежа и др.).
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять общеразвивающие упражнения (приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ногах, ходьба и прыжки в приседе, выпрыгивания).
- ✓ Ребенок умеет четко выполнять строевые упражнения.
- ✓ Ребенок умеет точно выполнять упражнения под счет.

- ✓ Ребенок умеет точно выполнять акробатические элементы (мостик, кувырок боком, стойка на руках у стенки и др).
- ✓ Ребенок умеет доброжелательно общаться со своими сверстниками в группе.
- ✓ Ребенок знает последовательность и точность исполнения элементов в разминке.
- ✓ Ребенок умеет точно выполнять акробатические элементы (группировка, кувырки боком, вперед, назад, стойка на руках, стойка на лопатках).
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять заданную акробатическую комбинацию.
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять силовые упражнения («пистолеты», удержание упора лежа).
- ✓ Ребенок умеет анализировать результаты своей деятельности.

## **1.2. Организационно-педагогические условия**

**1.2.1. Язык реализации Программы** - государственный язык Российской Федерации.

**1.2.2. Форма обучения по Программе** - очная.

### **1.2.3. Особенности реализации Программы**

Основными принципами построения программы являются принципы постепенности, систематичности и самостоятельности, т. е. выполнения движений без постороннего физического воздействия. Педагог должен помнить правила: помоги, но не навреди; заинтересуй, но не настаивай; каждый ребенок - индивидуальность.

Соблюдая один из важнейших принципов дидактики «от простого к сложному», обучать детей акробатическим упражнениям можно в определенной последовательности. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогут ребенку правильно и быстро понять и усвоить движение.

Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются во многих двигательных режимах в детском саду и являются эффективным средством физического воспитания дошкольника. Они предусмотрены для старшей и подготовительной групп детского сада как для мальчиков, так и для девочек. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Большое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий в секции по акробатике возможна в любом детском саду.

Фронтальный, фронтально – посменный, поточный и игровой способы организации детей при выполнении этих упражнений способствуют повышению плотности занятия. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки мосты можно с успехом выполнять в подготовительной и заключительной части основных занятий по физической культуре, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий. Наблюдая за детьми раннего дошкольного возраста в их свободной двигательной деятельности, мы обращаем внимание на легкое и свободное манипулирование телом, за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов дети легко переходят из одной гимнастической позы в другую.

Однако без систематических физических упражнений к 4–5 годам ребенок теряет природную способность, его движения становятся скованными. Так, если сравнить детей 1 – 2 лет

с 4 – летними, легко различить степень растягивания ног в стороны: у 1 – 2 летних ноги выпрямлены в струнку, и они легко садятся на прямой шпагат, а у 4 – 5 летних в коленном суставе ноги полностью не разгибаются и растягивание ног получается под углом и при легком нажиме ребенок ощущает боль. Это говорит об ограниченной подвижности суставов. То же касается и гибкости. Во время упражнений на прогибание туловища вперед, назад и в стороны многие дети кричат, тяжело дышат и ощущают боль даже при легком нажиме.

Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и др. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.

Обучение в секции «Маленький атлет» начинают с подражательных движений, т. к. это самая доступная для детей форма восприятия. В целях безопасности необходимо хорошо подумать размещение детей в зале, соблюдать дистанцию. При названии движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам. Образно – подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции фантазии и т. д. Знакомя ребенка с каким – либо подражательным движением, ему не только необходимо показать точную технику, эмоционально передать характер, образ, но и предлагают сделать так – же. Это вызывает у него интерес подражать.

За период обучения по программе обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели используются следующие формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытые занятия для родителей, педагогов и обучающихся, товарищеские встречи, районные турниры, соревнования.

Способами определения результативности являются такие виды мониторинга:

- ✓ по этапам обучения (входящий, промежуточный, итоговый);
- ✓ по частоте процедур (периодический, систематический);
- ✓ по организационным формам (индивидуальный, групповой).

Очень важен технологический мониторинг, в котором основное:

- ✓ постановка целей, максимальное уточнение, с ориентацией на достижение результатов;
- ✓ оценка текущих результатов, коррекция обучения, направленная на достижение поставленных целей;
- ✓ заключительная оценка результатов.

#### ***1.2.4. Условия набора и формирования групп***

В группу принимаются дети младшего и старшего дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) без ограничений на основе добровольного согласия родителей (законных представителей).

Списочный состав групп - не более 12 человек.

#### ***1.2.5. Форма организации и проведения занятий***

Специальные требования к занятиям: размеренность и оптимальность физических нагрузок в соответствии с возрастными, физическими и индивидуальными особенностями учащихся. Запрещены упражнения, влекущие большую нагрузку на позвоночник.

Первостепенная роль на занятиях по акробатике отводится безопасности и предотвращению вреда здоровью учащихся. Поэтому требуется дополнительное, проверенное спортивное оборудование, постоянный контроль со стороны педагога и индивидуальный подход к каждому ребёнку. Содержание программы направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья; укрепление мышечного корсета; формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Эффективность учебного процесса обеспечивается ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника – игрой. Насыщение занятия игровыми упражнениями позволяет усилить заинтересованность ребенка в занятиях, а, соответственно, помогает полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Комплексы игровых упражнений могут быть включены в различные части занятия: в разминку или основную часть.

На занятиях очень важны дисциплина, концентрация внимания и сосредоточенность. Основными методами обучения являются показ техники выполнения упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления. Показ и рассказ осуществляются по ходу выполнения упражнений, что способствует повышению интереса у детей к спорту, правильному выполнению спортивных элементов и связок, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение задач в более короткое время.

Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно-два давать для разучивания.

Уровень физической нагрузки упражнений выбирается с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Также учитываются следующие факторы:

- ✓ степень сформированности навыков и умений;
- ✓ рациональное использование инвентаря и адаптация упражнений для его применения;
- ✓ постепенное увеличение нагрузки упражнений;
- ✓ методы, максимально приближенные к игровым действиям, более успешно применимым в дошкольном возрасте;

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное занятие. В процессе обучения обязательны контрольные испытания по выполнению акробатических упражнений. В середине учебного года проводятся открытые занятия для родителей, а в конце года – зачетное занятие.

Структура занятия включает три основные части:

- ✓ подготовительная;
- ✓ основная;
- ✓ заключительная;

### Подготовительная часть занятия

Общим назначением подготовительной части является подготовка организма учащегося к предстоящей двигательной деятельности.

Конкретными задачами этой части являются:

- ✓ организация группы на предстоящую деятельность;
- ✓ повышение внимания и эмоционального состояния воспитанников;
- ✓ умеренное разогревание организма;

Основными средствами подготовительной части являются:

- ✓ строевые упражнения;
- ✓ различные виды ходьбы и бега;
- ✓ несложные прыжки;
- ✓ упражнения на внимание и быстроту реакции;

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Методические особенности подготовительной части: продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10–15% общего времени занятия.

Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого воспитанника, таким образом, данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанников на занятии.

### Основная часть занятия

Основная часть занятия включает: изучение, отработку, совершенствование тех или иных акробатических элементов.

Упражнения включаются с целью развития подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Задачами основной части являются:

- ✓ развитие и совершенствование основных физических качеств;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ воспитание морально-волевых качеств;
- ✓ освоение основных прикладных навыков;
- ✓ изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Содержание основной части занятия:

- ✓ акробатические упражнения;
- ✓ группировки, перекаты, кувырки и упражнения на матах;
- ✓ растягивания и расслабления;
- ✓ специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- ✓ равновесия;
- ✓ ритмические, прикладные упражнения;

- ✓ специальные виды ходьбы и бега.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

*К основным методам обучения относятся:* показ техники упражнений и рассказ.

Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения, от простого к сложному. В начале основной части происходит отработка знакомого материала, а в конце – разучивание и корректировка новых элементов.

### Заключительная часть занятия

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление ног и рук, а также восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног, целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками.

*Основные задачи:*

- ✓ постепенное снижение нагрузки;
- ✓ краткий анализ работы;
- ✓ подведение итогов.

На эту часть отводится 5–10% общего времени.

*Содержанием заключительной части является:*

- ✓ различные формы ходьбы;
- ✓ упражнения на расслабления;
- ✓ плавные движения руками;
- ✓ несложные, спокойные упражнения на связь движений;
- ✓ малоподвижные игры;
- ✓ короткие беседы.

### Методические особенности:

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии. А также педагогом может быть предложено домашнее задание для продолжения отработки выполняемых на занятии упражнений.

### Формы занятий:

- ✓ типовое занятие – получение знаний для правильного и безопасного выполнения акробатических элементов; формирование акробатических умений и навыков;

- ✓ практическое занятие – отработка техники исполнения акробатических элементов;
- ✓ контрольное занятие – направлено на отслеживание результативности образовательного процесса, анализ обучения учащихся за определённый период;
- ✓ итоговое занятие – открытое занятие, зачёт.

#### Формы работы с родителями:

Реализация программы предполагает использование разнообразных форм сотрудничества с родителями:

- ✓ итоговое занятие с приглашением родителей;
- ✓ родительские собрания;
- ✓ тематические праздники;
- ✓ участие родителей в подготовке к концертным выступлениям;
- ✓ творческие отчеты для родителей;
- ✓ совместные выездные мероприятия.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Длительность занятий: младшая группа - 15 минут, средняя группа – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа – 30 минут.

Количество занятий в год - 64.

#### ***1.2.6. Материально-техническое оснащение***

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Расположение спортивного инвентаря и игрового оборудования отвечает требованиям безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, принципам функционального комфорта.

Организация пространства позволяет чередовать различные виды детской деятельности.

В спортивном зале имеются: магнитофон, музыкальные диски, гимнастические маты (3 шт.), обручи (20 шт.), скамейки гимнастические (3 шт.), стенка гимнастическая, гимнастические коврики (15 шт.).

#### ***1.2.7. Кадровое обеспечение реализации Программы***

В соответствии с п. 20 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 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) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

## 2. Учебный план реализации Программы

### Младшая группа (3–4 года)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b><i>I раздел. Вводная часть</i></b>					
1	Вводное диагностическое занятие Инструктаж т/б.	4	2	2	Педагогическое наблюдение Мониторинг
<b><i>II раздел. ОФП</i></b>					
2	ОФП без инвентаря	22	6	16	Нормативы
<b><i>III раздел. СФП</i></b>					
3	Развитие специальных физических качеств	11	1	10	Нормативы
<b><i>IV раздел. Акробатическая подготовка</i></b>					
4	Освоение техники выполнения элементов	10	2	8	Нормативы Контрольные упражнения
<b><i>V раздел. Игровые занятия</i></b>					
5	Разучивание и проведение игр	12	2	10	Игра
<b><i>VI раздел. Итоговое занятие</i></b>					
6	Открытое занятие	1	0	1	Зачет
7	Итоговое диагностическое занятие	4	2	2	Мониторинг
<b>Итого</b>		<b>64</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	

### Средняя группа (4–5 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b><i>I раздел. Вводная часть</i></b>					
1	Вводное диагностическое занятие Инструктаж т/б.	4	2	2	Педагогическое наблюдение Мониторинг
<b><i>II раздел. ОФП</i></b>					
2	ОФП без инвентаря	22	6	16	Нормативы
<b><i>III раздел. СФП</i></b>					
3	Развитие специальных физических качеств	11	1	10	Нормативы
<b><i>IV раздел. Акробатическая подготовка</i></b>					
4	Освоение техники выполнения элементов	10	2	8	Нормативы Контрольные упражнения



<i>V раздел. Игровые занятия</i>					
5	Разучивание и проведение игр	12	2	10	Игра
<i>VI раздел. Итоговое занятие</i>					
6	Открытое занятие	1	0	1	Зачет
7	Итоговое диагностическое занятие	4	2	2	Мониторинг
<b>Итого</b>		<b>64</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	

### Старшая группа (5–6 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>I раздел. Вводная часть</i>					
1	Вводное диагностическое занятие Инструктаж т/б.	4	2	2	Педагогическое наблюдение Мониторинг
<i>II раздел. ОФП</i>					
2	ОФП без инвентаря	22	6	16	Нормативы
<i>III раздел. СФП</i>					
3	Развитие специальных физических качеств	11	1	10	Нормативы
<i>IV раздел. Акробатическая подготовка</i>					
4	Освоение техники выполнения элементов	10	2	8	Нормативы Контрольные упражнения
<i>V раздел. Игровые занятия</i>					
5	Разучивание и проведение игр	12	2	10	Игра
<i>VI раздел. Итоговое занятие</i>					
6	Открытое занятие	1	0	1	Зачет
7	Итоговое диагностическое занятие	4	2	2	Мониторинг
<b>Итого</b>		<b>64</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	

### Подготовительная группа (6–7 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>I раздел. Вводная часть</i>					
1	Вводное диагностическое занятие Инструктаж т/б.	4	2	2	Педагогическое наблюдение Мониторинг
<i>II раздел. ОФП</i>					

2	ОФП без инвентаря	22	6	16	Нормативы
<b>III раздел. СФП</b>					
3	Развитие специальных физических качеств	11	1	10	Нормативы
<b>IV раздел. Акробатическая подготовка</b>					
4	Освоение техники выполнения элементов	10	2	8	Нормативы Контрольные упражнения
<b>V раздел. Игровые занятия</b>					
5	Разучивание и проведение игр	12	2	10	Игра
<b>VI раздел. Итоговое занятие</b>					
6	Открытое занятие	1	0	1	Зачет
7	Итоговое диагностическое занятие	4	2	2	Мониторинг
<b>Итого</b>		<b>64</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	

### 3. Календарный учебный график реализации Программы

Срок обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов (занятий)	Режим занятий
1 учебный год (младшая группа)	1 октября	31 мая	32	64	64	2 занятия в неделю по 15 минут
1 учебный год (средняя группа)	1 сентября	31 мая	36	64	64	2 занятия в неделю по 20 минут
1 учебный год (старшая группа)	1 сентября	31 мая	36	64	64	2 занятия в неделю по 25 минут
1 учебный год (подготовительная группа)	1 сентября	31 мая	36	64	64	2 занятия в неделю по 30 минут

### 4. Рабочая программа Дополнительной общеразвивающей программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 91 Приморского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год

#### 4.1. Особенности организации образовательного процесса

Содержание образовательной деятельности реализуется в ходе проведения занятий.

Теоретическая часть программы содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания начальной терминологии, которая представляет систему специальных терминов, используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования.

В практическую часть входит перечень умений и навыков базовой акробатики.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование позитивной эмоциональной и морально-волевой сферы. В целом, учебно-тренировочный процесс складывается из элементов физической, технической и психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств - трудолюбия, целеустремленности, инициативы, смелости, решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формированию и развитию зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность, распределение, переключение, устойчивость); формированию навыков самоконтроля и саморегуляции. Помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

В акробатике на начальном этапе обучения изучаются и применяются базовые акробатические элементы, так называемые одиночные (индивидуальные) упражнения.

В группу одиночных (индивидуальных) упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

*К группе статических упражнений относятся:*

- ✓ мосты и шпагаты – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;
- ✓ стойки – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного учащегося;

- ✓ равновесия – упражнения, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется хорошая вестибулярная устойчивость;
- ✓ упоры – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее.

*К группе динамических упражнений относятся:*

- ✓ перекаты и кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и, согнувшись или прогнувшись в полётной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;
- ✓ полуперевороты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, со сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх и пр.
- ✓ перевороты – наиболее разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделённый промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой.

Конкретный перечень базовых акробатических упражнений определяет в каждой учебной группе педагог в зависимости от уровня физической готовности детей к их освоению.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Длительность занятий – от 15 до 30 минут в зависимости от возрастной группы. Количество занятий в год – от 64 до 72 в зависимости от возрастной группы. Занятия проводятся в физкультурном зале.

## **4.2. Задачи образовательной деятельности**

*Задачи Программы:*

*Обучающие:*

- ✓ Формирование представлений о гигиене и здоровом образе жизни.
- ✓ Ознакомление с правилами соблюдения техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- ✓ Освоение техники выполнения простых акробатических упражнений.

*Развивающие:*

- ✓ Развитие творческих способностей.
- ✓ Развитие внимания, сосредоточенности, самоконтроля.
- ✓ Развитие физических качеств и двигательных способностей (ловкость, сила, гибкость, быстрота реакции, прыгучесть, координация движений, ориентирование в пространстве).

*Воспитательные:*

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
- ✓ Формирование морально-волевых качеств - самодисциплины, ответственности, силы воли.
- ✓ Воспитывать доброжелательность, самостоятельность, инициативность.

#### **4.3. Планируемые результаты**

*По окончании первого года обучения (младшая группа):*

- ✓ Владение теоретическими знаниями (соблюдение техники безопасности на занятии, знание основной терминологии элементарных базовых акробатических упражнений, выполнение нормативов физической подготовленности).

*По окончании второго года обучения (средняя группа):*

- ✓ Владение теоретическими знаниями.
- ✓ Уметь правильно завершать акробатические упражнения и подстраховывать себя в конце упражнения, выполнение нормативов ОФП.

*По окончании третьего года обучения (старшая группа):*

- ✓ Теоретические сведения (умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки, уметь показывать элементы акробатики детям, более младших групп);
- ✓ Выступление на спортивных развлечениях, утренниках внутри детского сада и на городских спартакиадах с показательными номерами;
- ✓ Выполнение нормативов ОФП и СФП.

*По окончании четвертого года обучения (подготовительная группа):*

- ✓ Теоретические сведения (умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки, уметь показывать элементы акробатики детям, более младших групп);
- ✓ Выступления на утренниках и спортивных развлечениях внутри детского сада и на городских спартакиадах с показательными номерами;
- ✓ Выполнение нормативов ОФП и СФП;

*По итогам решения поставленных задач ожидается получить следующие результаты:*

1. Воспитание здоровой, физически развитой и духовно – нравственной личности.
2. Приучить детей ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.
3. Сформировать устойчивую потребность в физкультурно– оздоровительных мероприятиях.
4. Дети к концу подготовительной группы должны знать и уметь выполнять ряд акробатических упражнений, а также знать терминологию этих упражнений.
5. К концу каждого учебного года дети должны выполнить диагностические нормативы по ОФП и СФП.
6. Формируется у детей навык самосовершенствования и самоконтроля, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.
7. Двигательный опыт детей должен стать шире, посредством использования и освоения физических упражнений.

8. Воспитание личности, обладающей волевыми качествами и творческими способностями.
9. При выпуске ребенка в школу он должен обладать развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметь легко владеть своим телом и иметь высокий уровень работоспособности.
10. Дети должны правильнее выполнять различные упражнения, развивающие силовые способности и поддержания правильной осанки.
11. Воспитать привычку к здоровому образу жизни у всех детей, занимающихся в секции. 12. Создать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей и индивидуальной работы по развитию движения.

#### 4.4. Комплексно-тематическое планирование

##### Младшая группа

№ пп	Дата проведения	Название темы	Общее кол-во часов
1	2	3	4
<b>I раздел. Вводная часть (4 часа)</b>			
1.		Вводное занятие «История акробатики».	1
2.		Инструктаж т/б.	1
3.		Проведение диагностики (мониторинг)	2
<b>II раздел. ОФП (22 часа)</b>			
4.		Развивать гибкость	3
5.		Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног	3
6.		Развивать силовые способности	4
7.		Развивать скоростные качества	3
8.		Развивать выносливость	3
9.		Развивать координационные способности	3
10.		Развивать равновесие и выносливость	3
<b>III раздел. СФП (11 часов)</b>			
11.		Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе	2
12.		Ознакомить детей с перекатами	1
13.		Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках	1
14.		Разучить упражнение «Складка»	1
15.		Разучить перекат вперед на гимнастическом мате	1
16.		Полушпагаты	1
17.		Обучить упражнению «Мячик»	1
18.		Упражнение «Стойка на колени»	1
19.		Обучить упражнению «пружинка»	1
20.		Разучить упражнение «Ёжик»	1
<b>IV раздел. Акробатическая подготовка (10 часов)</b>			

21.		Разучить гимнастические упражнения на ковре: перекаты на животе, «Рыбка спит в водичке», «Дельфинчик»	2
22.		Разучить упражнение «Корзиночка»	1
23.		Обучить упражнению «Стойка на лопатках»	1
24.		Учить выполнению упражнения «полумостик»	1
25.		Разучить упражнение «Лебедь»	1
26.		Разучить упражнение «Верблюд»	2
27.		Разучить упражнение «Лодочка»	1
28.		Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев	1
<b><i>V раздел. Игровые занятия (12 часов)</i></b>			
29.		Игра «У медведя во бору»	1
30.		Игра «Лисичка»	2
31.		Игра «Вышли мышки, как-то раз»	1
32.		Игра «Медведь и пчелы»	1
33.		Игра «Жук рогач»	1
34.		Игра «Кошка- мама»	2
35.		Игра «Быстрый мячик»	1
36.		Игра «На скамейке, у дорожки...»	1
37.		Игра «Лохматый пёс»	1
38.		Игра «Хитрая лиса»	1
<b><i>VI раздел. Итоговое занятие (5 занятий)</i></b>			
39.		Открытие занятия (зачёт)	1
40.		Проведение итоговой диагностики (мониторинг)	4
		<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>

### Средняя группа

№ пп	Дата проведения	Название темы	Общее кол-во часов
1	2	3	4
<b><i>I раздел. Вводная часть (4 часа)</i></b>			
1.		Вводное занятие «История акробатики».	1
2.		Инструктаж т/б.	1
3.		Проведение диагностики (мониторинг)	2
<b><i>II раздел. ОФП (22 часа)</i></b>			
4.		Развивать гибкость	3
5.		Упражнения на растяжку	3
6.		Развивать силовые способности	3
7.		Развивать скоростные качества	3
8.		Развивать выносливость	3
9.		Развивать координационные способности	3
10.		Развивать равновесие и выносливость	4

<b>III раздел. СФП (11 часов)</b>			
11.		Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе	1
12.		Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках	1
13.		Ознакомить с упражнением «перекат вперед»	1
14.		Разучить полушпагаты	1
15.		Учить выполнению упражнения «Шпагаты»	1
16.		Совершенствовать упражнение «Мячик»	1
17.		Совершенствовать упражнение «Кошечка прогнула спину»	1
18.		Разучить упражнение «Складка»	1
19.		Разучить упражнение «Жабка»	1
20.		Работа со стопами ног	1
21.		Повторение различных перекатов	1
<b>IV раздел. Акробатическая подготовка (10 часов)</b>			
22.		Разучить упражнение «Корзиночка»	1
23.		Обучать выполнению упражнению упражнения «Кораблик»	1
24.		Совершенствовать упражнение «Корзиночка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом	1
25.		Разучить упражнение «Самолётик»	1
26.		Разучить комбинацию из акробатических элементов-«стойка на лопатках», перекаат назад «ёжик»	1
27.		Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
28.		Разучить стойку на руках	1
29.		Разучить «Колесо боком» (с места, со страховкой)	1
30.		Разучить упражнение полумостик и мостик	1
31.		Обучить упражнению «Угол»	1
<b>V раздел. Игровые занятия (12 часов)</b>			
32.		Игра «Бездомный заяц»	1
33.		Игра «Баба Яга»	2
34.		Игра «Воробей»	1
35.		Игра «Лошадки»	1
36.		Игра «Лошадки»	1
37.		Игра «Медведь пчёлы»	2
38.		Игра «Кошка-мама»	1
39.		Игра «У медведя во бору»	1
40.		Игра «Лохматый пес»	1
41.		Игра «Лошадки»	1
<b>VI раздел. Итоговое занятие (5 занятий)</b>			
42.		Открытие занятия (зачёт)	1
43.		Проведение итоговой диагностики (мониторинг)	4
		<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>



Старшая группа

№ пп	Дата проведения	Название темы	Общее кол-во часов
1	2	3	4
<b>I раздел. Вводная часть (4 часа)</b>			
1.		Вводное занятие «История акробатики».	1
2.		Инструктаж т/б.	1
3.		Проведение диагностики (мониторинг)	2
<b>II раздел. ОФП (22 часа)</b>			
4.		Развивать гибкость	3
5.		Упражнения на растяжку	3
6.		Развивать силовые способности	3
7.		Развивать скоростные качества	3
8.		Развивать выносливость	3
9.		Развивать координационные способности	3
10.		Развивать равновесие и выносливость	4
<b>III раздел. СФП (11 часов)</b>			
11.		Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе	1
12.		Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке	1
13.		Совершенствовать упражнение «Кораблик» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.	1
14.		Совершенствовать упражнение «Мячик», из положения «бабочка»	1
15.		Совершенствовать упражнение «Переворот боком»	1
16.		Учить выполнению упражнения «Шпагаты»	1
17.		Совершенствовать упражнение «Мячик»	1
18.		Разучить упражнение «Складка ноги врозь»	1
19.		Разучить упражнение «Жабка»	1
20.		Работа со стопами ног	1
21.		Повторение различных перекатов	1
<b>IV раздел. Акробатическая подготовка (10 часов)</b>			
22.		Разучить упражнение «Колесо с разбега»	1
23.		Ознакомить и разучить упражнение «кувырок вперед»	1
24.		Обучить упражнению «Стойка на предплечьях»	1
25.		Обучить упражнению «Стойка - курбет»	1
26.		Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо на «лебедя»	1
27.		Совершенствовать упражнение «Различные стойки на руках»	1
28.		Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 90 градусов.	1

29.		Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик»	1
30.		Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.	1
31.		Повторить комбинацию: «Корзиночка», перекат вперед на грудь, с коленей	1
<b><i>V раздел. Игровые занятия (12 часов)</i></b>			
32.		Игра «Космонавты»	1
33.		Игра «Удочка»	2
34.		Игра «Воробей»	1
35.		Игра «Волшебный лес»	1
36.		Игра «Баба - Яга»	1
37.		Игра «Школа мяча»	2
38.		Игра «Ловля обезьян»	1
39.		Игра «Медведь и пчелы».	1
40.		Игра «Мы веселые ребята»	1
41.		Игра «Волк во рве»	1
<b><i>VI раздел. Итоговое занятие (5 занятий)</i></b>			
42.		Открытие занятия (зачёт)	1
43.		Проведение итоговой диагностики (мониторинг)	4
		<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>

### Подготовительная группа

№ пп	Дата проведения	Название темы	Общее кол-во часов
1	2	3	4
<b><i>I раздел. Вводная часть (4 часа)</i></b>			
1.		Вводное занятие «История акробатики».	1
2.		Инструктаж т/б.	1
3.		Проведение диагностики (мониторинг)	2
<b><i>II раздел. ОФП (22 часа)</i></b>			
4.		Развивать гибкость	3
5.		Упражнения на растяжку	3
6.		Развивать силовые способности	3
7.		Развивать скоростные качества	3
8.		Развивать выносливость	3
9.		Развивать координационные способности	3
10.		Развивать равновесие и выносливость	4
<b><i>III раздел. СФП (11 часов)</i></b>			
11.		Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе	1
12.		Совершенствовать упражнение «Курбет» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом	1

13.		Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке	1
14.		Повторить упражнения: «Ласточка»	1
15.		Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты»	1
16.		Совершенствовать силовое упражнение «Пистолетик»	1
17.		Повторить упражнения «Жабка»	1
18.		Работа со стопами ног	1
19.		Повторение различных перекатов	1
20.		Повторить упражнение «Птичка», «Корзиночка», «Кораблик»	1
21.		Удержание различных углом в упоре на полу	1
<b>IV раздел. Акробатическая подготовка (10 часов)</b>			
22.		Разучить упражнение «Рондат»	1
23.		Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед – самолет»	1
24.		Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев	1
25.		Обучить упражнению «Стойка на предплечьях с коленей»	1
26.		Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо на «Лебедя»	1
27.		Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)	1
28.		Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо	1
29.		Разучить переход из положения «мостик» в положение «стойка на лопатках» Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны	1
30.		Совершенствовать упражнение «Колесо»	1
31.		Разучить упражнение «Мостик» из положения стоя	1
<b>V раздел. Игровые занятия (12 часов)</b>			
32.		Игра «Космонавты»	1
33.		Игра «Волшебный лес»	2
34.		Игра «Лови и бросай - упасть не давай»	1
35.		Игра «Пожарные на учении»	1
36.		Игра «Баба - Яга»	1
37.		Игра «Медведь и пчелы»	2
38.		Игра «Школа мяча»	1
39.		Игра «Лягушки и цапли»	1
40.		Игра «Волк во рве»	1
41.		Игра «Мышеловка»	1
<b>VI раздел. Итоговое занятие (5 часов)</b>			
42.		Открытие занятия (зачёт)	1

43.		Проведение итоговой диагностики (мониторинг)	4
		<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>

## 5. Методические и оценочные материалы

### 5.1. Методы, используемые в работе с детьми

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т. д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

### 5.2. Педагогическая диагностика

За период обучения по программе воспитанники получают определенный объем умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели используются следующие формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытые занятия для родителей и воспитанников (зачёт), соревнования (подготовительные группы).

Способами определения результативности является мониторинг:

- ✓ по этапам обучения (входящий, итоговый);
- ✓ по частоте процедур (периодический, систематический);
- ✓ по организационным формам (индивидуальный, групповой);

Результат обучения по ОФП оценивается по пятибалльной шкале, а по СФП по максимальной шкале один балл. Все баллы суммируются и выводятся в общий для каждого занимающегося.

### **Контрольные нормативы для диагностики общей физической подготовленности и их критерии**

1. *Прыжок в длину с места (см.)*. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводятся поперечные линии. Это дает право сразу же определить результат прыжка. Выполняется три попытки, засчитывается лучший результат.

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности					
	высокий		выше среднего		средний	
	5 баллов		4 балла		3 балла	
Прыжок в длину с места (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3,5-3,11	85 и выше	80 и выше	78-84	68-79	63-73	56-67
4-4,5	95 и выше	90 и выше	84-94	79-89	73-83	67-77
4,6-4,11	105 и выше	95 и выше	94-104	89-94	83-93	77-83
5-5,5	115 и выше	105 и выше	114-114	94-104	93-101	83-93
5,6-5,11	122 и выше	110 и выше	114-121	104-109	101-108	93-98
6-6,5	128 и выше	120 и выше	121-127	109-119	108-114	98-108
6,6-6,11	130 и выше	123 и выше	127-129	119-122	114-116	108-110
7-7,5	140 и выше	127 и выше	129-139	122-126	116-126	110-114

2. *Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек.)*. И. п. руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных повторений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности					
	высокий		выше среднего		средний	
	5 баллов		4 балла		3 балла	
Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек.)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3,5-3,11	12 и выше	11 и выше	11	68-79	9	7-10
4-4,5	13 и выше	12 и выше	12	79-89	10	11

4,6-4,11	13 и выше	12 и выше	12	89-94	11	11
5-5,5	14 и выше	13 и выше	13	94-104	12	12
5,6-5,11	15 и выше	13 и выше	14	104-109	13	12
6-6,5	15 и выше	14 и выше	14	109-119	13	13
6,6-6,11	16 и выше	15 и выше	15	119-122	14	14
7-7,5	17 и выше	15 и выше	16	122-126	15	14

3. Упражнение на гибкость (см). Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступни ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается.

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности					
	высокий		выше среднего		средний	
	5 баллов		4 балла		3 балла	
Упражнение на гибкость (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3-4	>8	>10	6-8	8-10	1-5	3-7
4-5	>9	>11	7-9	9-11	2-6	4-8
5-6	>10	>13	9-10	10-13	3-7	5-9
6-7	>11	>18	9-11	15-18	4-8	9-14

### 5.3. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Барабанов Г.А. «Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников».
2. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. Волосникова Т.В. «Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе».
4. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников».
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ».
6. Доскина В.А., Голубева Л.Г. «Растем здоровыми».
7. Зайцева В.В. «Зачем учиться физкультуре».
8. Игнатьева Т.П. «Практическая хатха-йога для детей».
9. Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей».
10. Картушина М.Е. «Зелёный огонек здоровья».

11. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования, акробатика».
12. Козырева О.В. «Лечебная физическая культура для дошкольников».
13. Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры».
14. Кудрявцева В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления».
15. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ».
16. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей».
17. Петрова П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе».
18. Роберт Т.Е. «Пять минут растяжки ежедневно».
19. Украин М.Л., Шлемин А.М. «Гимнастика».
20. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду».
21. Фирильев Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе».
22. Фирильев Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс».
23. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье».