

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №329 Невского района Санкт-Петербурга
структурное подразделение «Отделение дошкольного образования детей»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом ОДОД
№1 от 30.08.2023 г

С учетом мнения Совета родителей
ГБОУ лицея №329 Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023
Председатель Лобов Н.М.



УТВЕРЖДЕНО
директор ГБОУ лицей №329
О.А. Беляева
Приказ № 1-12 от 01.09.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
“Акробатика”

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Шишкина А.В.
педагог дополнительного образования

2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
2. Учебный план.....	7
3. Календарный учебный график	8
4. Рабочая программа.....	9
5. Оценочные и методические материалы	24
6. Список литературы	25

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность

Данной программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Занятия «Акробатика» позволяют развивать творческие задатки дошкольников. Акробатические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой. В акробатике 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 акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Разработка дополнительной образовательной программы физической направленности «Акробатика» вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения акробатических упражнений.

1.3. Новизна программы

Состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

1.4. Отличительные особенности

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики и акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

1.5. Адресат программы

Возрастные особенности детей 5-7 лет

У ребёнка в возрасте 5 – 7 лет идет очень интенсивное развитие центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, опорно-мышечного аппарата, эндокринной системы. С одной стороны, дети делаются сильнее, выносливее, с другой стороны, возникает переутомление и эмоциональное перенапряжение. Противоречивость развития 6-летнего ребенка можно с полной уверенностью сравнить с серьезностью противоречий подросткового возраста.

Что касается психических процессов, то внимание в дошкольном возрасте носит произвольный характер, но постепенно оно становится более устойчивым. Переломный момент в развитии внимания связан с тем, что дети впервые начинают сознательно, управлять своим вниманием, направляя и удерживая его на определенных предметах. Для этой цели старший дошкольник использует определенные способы, которые он перенимает у взрослых. Таким образом, возможности этой новой формы внимания - произвольного внимания - к шести-семи годам уже достаточно велики. Но даже старшим дошкольникам еще трудно сосредоточиться на чем-то однообразном. А вот в процессе интересной для них игры внимание может быть достаточно устойчивым.

Подобные возрастные закономерности отмечаются и в процессе развития памяти. Память в старшем дошкольном возрасте носит произвольный характер. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет наибольший интерес, дает наилучшие впечатления. Таким образом, объем фиксируемого материала во многом определяется эмоциональным отношением к данному предмету или явлению. По сравнению с младшим и средним дошкольным возрастом относительная роль произвольного запоминания у детей шести-семи лет несколько снижается, вместе с тем прочность запоминания возрастает. В старшем дошкольном возрасте ребенок в состоянии воспроизвести полученные впечатления через достаточно длительный срок.

Формирование воображения находится в непосредственной зависимости от развития речи ребенка. Воображение в этом возрасте расширяет возможности ребенка во взаимодействии с внешней средой, способствует ее освоению, служит вместе с мышлением средством познания действительности. Развитие представлений во многом характеризует процесс формирования мышления, становление которого в этом возрасте в значительной степени связано с совершенствованием возможности оперировать представлениями на произвольном уровне. Эта возможность существенно повышается к шести годам, в связи с усвоением новых способов умственных действий. Дошкольный возраст представляет наиболее благоприятные возможности для развития различных форм образного мышления.

В возрасте четырех-шести лет происходит интенсивное формирование и развитие навыков и умений, способствующих изучению детьми внешней среды, анализу свойств предметов и воздействия на них с целью изменения. Данный уровень умственного развития, то есть наглядно-действенное мышление, является как бы подготовительным. Он способствует накоплению фактов, сведений об окружающем мире, созданию основы для формирования представлений и понятий.

При выполнении волевых действий значительное место продолжает занимать подражание, хотя оно становится произвольно управляемым. Вместе с тем, все большее значение приобретает словесная инструкция взрослого, побуждающая ребенка к определенным действиям. У старшего дошкольника отчетливо выступает этап предварительной ориентировки. Игра и требует заранее выработать определенную линию своих действий.

Поэтому она в значительной степени стимулирует совершенствование способности к волевой регуляции поведения. Носителем норм и правил ребенок считает взрослого, однако при определенных условиях в этой роли может выступать и он сам. При этом его активность в отношении соблюдения принятых норм повышается.

Основой первоначальной самооценки является умение сравнивать себя с другими детьми. Для шестилеток характерна в основном не дифференцированная завышенная самооценка. К семилетнему возрасту она дифференцируется и несколько снижается. Появляется отсутствующая ранее оценка сравнения себя с другими сверстниками. Недифференцированность самооценки приводит к тому, что ребенок 5 – 7 лет рассматривает оценку взрослым результатов отдельного действия как оценку своей личности в целом, поэтому использование порицаний и замечаний при обучении детей этого возраста должно быть ограничено.

Обобщая наиболее важные достижения психического развития ребенка 5 – 7 лет, можно заключить, что в этом возрасте дети отличаются достаточно высоким уровнем умственного развития. В это время у ребёнка формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развивается произвольная форма памяти, мышления, воображения, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать, анализировать.

1.6. Объем и срок реализации программы

Занятия в соответствии с программой проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 устанавливается в пределах 25 минут для детей 5-7 лет.

Количество занятий в месяц – 4, в год – 36.

Срок реализации программы: 1 год

1.7. Цель и задачи программы

Цель: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств, укрепление здоровья, через обучение спортивной акробатике.

Задачи программы

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- формирование правильной осанки и навыков координации движений.

Образовательные:

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование правильные двигательные умения и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- обеспечить осознанное овладение движениями;
- формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим.
- формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развивать самоконтроль;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание сознательной дисциплины, воли;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

1.8. Формы и режим занятий

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

1.9. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья воспитанников;
- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- овладение пространственными ориентировками в статике и динамике;
- проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- наличие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- повышение уровня физической подготовки.
- соблюдают правила безопасности занятий акробатикой.
- после проведения обучения предполагается овладение детьми, определёнными знаниями, умениями, навыками.
- выявление и осознание ребенком своих способностей.
- умение владеть своим телом.
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно
- уменьшается процент заболеваемости.

1.10. Методическое обеспечение.

- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Оснащение зала для физкультурных занятий:

- игровая зона;
- зона обучения;
- тренажёрный уголок;

Зона стационарного и мобильного физкультурного оборудования;

- рабочая зона инструктора по физической культуре;
- зона хранения дополнительного и вспомогательного материала.

2. Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Акробатические упражнения	16	1	13	Учебно-тренировочная
Ритмико-гимнастические упражнения	8	1	7	Учебно-тренировочная
Упражнения с гимнастическими предметами	6	1	5	Учебно - тренировочная
Творческая деятельность	6	-	6	Учебно - тренировочная
Итого	36	3	33	

3. Календарный учебный график

Возрастная группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-7 лет	01.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю по 25 минут во второй половине дня

Рабочая программа
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Акробатика»

возраст учащихся – 5-7 года,

срок реализации – 1 год

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Год обучения – 1

Количество часов – 36

Разработчик программы:

Шишкина А.В.

Педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2023 г.

Содержание обучения

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания 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 и упражнений.

Раздел "Акробатические упражнения"

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки воспитанников, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической 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 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 делится на общую и специальную.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её задачи: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивость); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции

Специальная помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

Физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы(с гантелями, различными отягощениями; упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой)
- для развития ловкости (баскетбол)
- для развития гибкости (обще развивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».

Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»

Обще развивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами) Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без

сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой, левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Эти упражнения основаны на принципе целостности: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

Раздел «Творческая деятельность».

Дети дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влияя на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. «Игра «для детей с ограниченными возможностями здоровья занимает позиции «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, а при условии методически корректного отношения к ней, способна стать универсальным средством, обеспечивающим широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - тренер по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий 'ситуации успеха' ребёнка. Показывать положительное отношение к деятельности детей, улыбаться, аплодировать. Одно из направлений творческой деятельности: сочинение акробатических связок, танцевальных движений с гимнастическим предметом, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Теоретические сведения.

Раздел «Акробатические упражнения»

Тема «Акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья».

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: «Осанка и красивая походка», «Запрещенные движения на занятиях акробатикой»,

«Терминология разучиваемых упражнений».

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»

Тема «Элементы музыкальной грамоты».

В процессе учебного года получают знания о характере музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умеренно)

Практические упражнения.

Раздел «Акробатические упражнения»

Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»

Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Раздел «Творческая деятельность».

Предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые (направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение).

Занятие № 1

1. Водная часть:

Ходьба: обычная, на носочках, на пяточках.

Бег: на носочках, высоко поднимая колени, бег, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

3. Мониторинг: уровень подготовленности детей.

4. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхания.

Занятие № 2

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пяточках.

Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение группировке из положения сидя.

Ип упор сидя сзади 1-2 сгруппироваться, 3-4 выпрямиться.

Совершенствование группировки из стойки руки вверх.

П/игра «День и ночь»

3. Заключительная часть:

Ходьба. Упражнение на дыхание.

Занятие № 3

1. Водная часть:

Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.

Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение группировке из положения лежа на спине.

Ип. лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип.

Совершенствование группировки из положения сидя.

П/игра «Чье звено быстрее соберется»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 4

1. Вводная часть:

Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок.

Бег на носках мелким и широким шагом, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.

Ип – лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип.

Ип – то же самое 1-поднять правое колено к груди захватывая руками, 2-Ип., 3-4 то же левое.

П/игра «Совушка»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 5

1. Вводная часть:

Ходьба: обычная, ходьба в полуприсяди, чередуя с обычной ходьбой.

Бег в колонне по одному, мелким и широким шагом, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение перекату «Звездочка».

Ип – упор сидя сзади, 1- наклон вперед, руки вверх, 2-Ип. Ип – то же 1-наклон к правой ноге, 2 – наклон вперед, 3- тоже к левой, 4 –Ип.

Ип- сидя ноги врозь, руками взяться с тыл. ст. бедра.

1-наклон, набок, л.н. поднять вверх, 2 – ИП, 3-4 влево.

Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгрупп вперед сед.

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 6

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, приставным шагом вперед.

Бег на носках, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение перекату вперед.

Ип – сед на пятках, руки на поясе 1-наклон вперед 2 – Ип.

Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)

П/игра «Перелет птиц»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 7

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятки.

Бег на носочках, чередуя ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение перекату назад.

Ип. упор сидя сзади 1-группировка, 2 –Ип.

Ип. лежа на спине, руки вверх 1-сгруппиров. 2-Ип.

Ип. сед в группировке 1- перекал назад, 2-Ип.

Ипусед 1-перекал, 2-Ип.

Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)

1. П/игра «Фигура»

2. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 8

1. Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, на пяточках.

Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, чередуя ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение кувырку вперед.

Ип. – упор сидя сзади – 1 группировка, 2-Ип
Ип. – сед в группировке – 1 перекал назад, 2-Ип.
Ип. – упор стоя ноги врозь 1-2 кувырок вперед в сед ноги врозь.
Совершенствование группировки из разных исходн. положений.
П/игра «Мы веселые ребята»
3. Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 9

1. Вводная часть:
Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук.
Бег на носочках, чередуя с ходьбой.
О.Р.У.
2. Основная часть:
Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)
П/игра «Угадай чей голосок»
3. Заключительная часть:
Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 10

1. Вводная часть:
Ходьба обычная, приставным шагом в правую и в левую стороны, чередуя с обычной с
обычной ходьбой.
Бег на носочках, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.
О.Р.У.
2. Основная часть:
Совершенствование группировку разных ис. пол. Обучение кувырок назад.
Ип- упор сидя сзади 1- сгруппироваться, 2- Ип
Ип. – сед в группировке 1-перекал назад, 2-Ип.
Ип- упор присев 1 – перекал назад в группир. Поставить руки ладонями на пол к плечам, 2-
Ип. и обратным перекалом
П/игра «Пробеги тихо»
3. Заключительная часть:
Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 11

1. Вводная часть:
Ходьба обычная, врассыпную в колонке по одному.
Бег на носочках, чередуя с ходьбой.
О.Р.У.
2. Основная часть:
Проверить обучение кувырок назад.
Обучение стойка на лопатках.
Ип. – лежа на спине, руки вверх 1-поднять ноги, 2-Ип.
ИП - то же 1-2 коснуться ногами за головой, 3-4 Ип.
П/игра «Веселые соревнования»
3. Заключительная часть:
Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 12

1. Вводная часть:
Ходьба обычная, на носочках в полуприседе.
Бег на носочках, врассыпную, чередуя ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6)

Ип. – лежа на спине, головой гимн. Стенке взяться руками за 2-ую рейку, 1- согнуть ноги, колени приблизить к груди, 2 Ип.

Ип.- тоже 1-2 сгибая ноги, поднять на верх перекатиться на лопатки и коснуться ногами стенки, 3-4 Ип.

Ип.- тоже 1-2 поднять ноги коснуться ст. 3-4 Ип.

Обучение «Мост из положения лежа»

П/игра «Ловля обезьян»

3. Заключительная часть. Ходьба, упражнения на дыхание

Занятие № 13

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, по кругу, в полуприседа с выпадами, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Совершенствование переката «Звездочка».

Совершенствование кувырок вперед.

Совершенствование кувырок назад.

П/игра «У медведя во бору»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание

Занятие № 14

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, высоко поднимая колено, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

3. Обучение «Мост из положения лёжа».

4. Совершенствование стойка на лопатках

П/игра «Космонавты»

5. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 15

1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на пятках, чередуя с обычной ходьбой.

Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение стойка на руках (с поддержкой).

Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).

Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.

П/игра «Гуси - лебеди».

3. Заключительная часть: ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 16

1. Вводная часть:

Ходьба с высоким подниманием колена, враспынную, чередуя с ходьбой в колоне поодному.
Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.

Совершенствование «Мост» из положения лежа.

П/игра «Хитрая лиса»

3. Заключительная часть.

Ходьба, упражнения на дыхание.

Занятие № 17

1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.
Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение переворотом (вправо, влево).

Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).

П/игра «Два Мороза»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 18

1. Вводная часть:

Ходьба с различными положениями рук, перекатом с пятки на носок, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево).

Совершенствование стойка на лопатках.

Повторение упражнений занятий № 7, 8 за ноябрь месяц.

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 19

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, враспынную чередуя с ходьбой в колонне по одному.

Бег на носочках, враспынную, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» на одной руке.

Совершенствование переворотов (влево, вправо).

П/игра «Медведь и пчелы».

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 20

1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.

Бег обычный, чередуя ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» на одной ноге.

Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.

П/игра «Кого называли тот и ловит»

3. Заключительная часть.

Ходьба, упражнения на дыхание.

Занятие № 21

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» на одной ноге.

Продолжение обучение «мост» на одной руке.

П/игра «Перемени предмет»

Белорус. Игра «Заяц – месяц».

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 22

1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на пяточках перекатом и чередуя обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» на предплечьях.

Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.

Совершенствование «Мост» на одной руке.

П/игра «Коршун и наседка»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 23

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятках приставным шагом правым (левым) боком.

Бег на носочках, змейкой.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Полушпагат».

Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях.

Совершенствование «Мост» на одной руке.

П/игра «Мышеловка».

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 24

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприседа руки на поясе.

Бег на носочках, высоко поднимая колени, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Полушпагат».

Совершенствование «Мост» на предплечьях.

П/игра «Мы веселые ребята»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 25

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседа, с выпадами (см. консп. № 5, 6 (февраль)).

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» - повторить.

Обучение «Шпагат» правой.

Совершенствование «Полушпагат».

Совершенствование «Мост» из положения лежа.

П/игра «Ловишка, бери ленту»

Белорус. Игра «Заяц – месяц».

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 26

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседа, с выпадами

Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Шпагат» правой.

Совершенствование перекаат «Звездочка».

П/игра «Перемени предмет»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 27

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках, на пяточках с высоким подниманием колена.

Бег на носочках, высоко поднимая колено.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Полушпагат» одноименный.

Совершенствование «Шпагат»

П/игра «Догони свою пару».

3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 28

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, в разных направлениях.

Бег на носочках, приставным шагом вперед и назад, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный.

Совершенствование перекаат назад.

П/игра «Летает не летает»

3. Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 29

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, врассыпную.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Шпагат».

Совершенствование «Полушпагат» одноименный.

П/игра «Ловишка, бери ленту»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 30

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, перекаатом с пятки на носок.

Бег обычный змейкой, между предметами, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Шпагат».

Совершенствование «Мост» на одной руке.

П/игра «Гуси - лебеди».

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание

Занятие № 31

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами

Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Шпагат» правой.

Совершенствование перекаат «Звездочка».

П/игра «Перемени предмет»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 32

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, на пяточках, перекатом с пятки на носок.

Бег врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Мониторинг: уровень подготовленности детей

П/игра «Ловля обезьян»

Спокойная игра «Возьми и промолчи».

3. Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 33

Резерв

Занятие № 34

Резерв

Занятие № 35

Резерв

Занятие № 36

Резерв

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Примечание
1.	Занятие №1 Мониторинг: уровень подготовленности детей	1	07.09.23		Проверка уровня подготовленности	
2.	Занятие №2 Обучение группировке из положения сидя	1	14.09.23		Группировка	
3.	Занятие №3 Обучение группировке из положения лежа на спине	1	21.09.23		Выполнение группировки	
4.	Занятие №4 Обучение группировке из положения лежа сгруппироваться вперед сед	1	28.09.23		Выполнение группировки	
5.	Занятие №5 Обучение перекату «Звездочка»	1	05.10.23		Перекат	
6.	Занятие №6 Обучение перекату вперед.	1	12.10.23		Перекат	
7.	Занятие №7 Обучение перекату назад	1	19.10.23		перекат	
8.	Занятие №8 Обучение кувырку вперед	1	26.10.23		Выполнение кувырка	
9.	Занятие №9 обучение кувырок вперед	1	02.11.23		Выполнение кувырка	
10.	Занятие №10 Обучение кувырок назад.	1	09.11.23		Выполнение кувырка	
11.	Занятие №11 Обучение стойка на лопатках	1	16.11.23		Стойка на лопатках	
12.	Занятие №12 Обучение «Мост из положения лежа	1	23.11.23		Мост	
13.	Занятие №13 Совершенствование переката «Звездочка»	1	30.11.23		Звездочка	
14.	Занятие №14 Обучение «Мост из	1	07.12.23		Мост	

	положения лёжа».					
15.	Занятие №15 Совершенствование стойка на лопатках	1	14.12.23		Стойка на лопатках	
16.	Занятие №16 Обучение «Мост» на одной руке	1	21.12.23		Мост	
17.	Занятие №17 Обучение «Мост» на одной ноге	1	28.12.23		Мост	
18.	Занятие №18 Обучение «Мост» на одной ноге	1	11.01.24		Мост	
19.	Занятие №19 Обучение «Полушпагат»	1	18.01.24		полушпагат	
20.	Занятие №20 Продолжаем обучение «Полушпагат».	1	25.01.24		Полушпагат	
21.	Занятие №21 Обучение «Шпагат» правой	1	01.02.24		Шпагат	
22.	Занятие №22 Продолжаем обучение «Шпагат» правой	1	08.02.24		шпагат	
23.	Занятие №23 Обучение «Полушпагат»	1	15.02.24		Полушпагат	
24.	Занятие №24 Продолжаем обучение «Полушпагат»	1	22.02.24		Полушпагат	
25.	Занятие №25 Обучение «Мост» - повторить	1	29.02.24		Мост	
26.	Занятие №26 Продолжаем обучение «Шпагат» правой	1	07.03.24		Шпагат	
27.	Занятие №27 Обучение «Полушпагат» одноименный	1	14.03.24		Полушпагат	
28.	Занятие №28 Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный	1	21.03.24		Полушпагат	

29.	Занятие №29 Совершенствование стойка на руках (с поддержкой)	1	28.03.24		Стойка на руках	
30.	Занятие №30 Совершенствование стойка на руках (с поддержкой)	1	04.04.24		Стойка на руках	
31.	Занятие №31 Продолжаем обучение «Шпагат» правой	1	11.04.24		шпагат	
32.	Занятие №32 Мониторинг: уровень подготовленности детей	1	18.04.24		Выполнение пройденного материала	
33.	Занятие №33 Резерв	1	25.04.24		резерв	
34.	Занятие №34 Резерв	1	16.05.24		резерв	
35.	Занятие №35 Резерв	1	23.05.24		резерв	
36.	Занятие №36 Резерв	1	30.05.24		резерв	

5. Оценочные и методические материалы

Мониторинг освоения программы проводится 2 раза в учебном году (начало и конец учебного года). В рамках реализации программы разработаны *критерии уровня умений выполнять акробатические упражнения*.

Мониторинг освоения программы «Акробатика».

Фамилия , имя ребёнка	Акробатические упражнения					Общее количество баллов	Общий уровень
	звёздочка	стойка на лопатках	мостик	шпагат	стойка на руках		

Уровни освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 8 - 10

Средний уровень - 4 - 7

Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

6. Список литературы

1. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -2008 г. № 10 2021 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
2. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 2016 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
3. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 2016 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
4. Акробатические прыжки со скамейки. Дошкольное воспитание № 8 2009 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
5. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 2013 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
6. Подтягивание на турнике. Дошкольное воспитание №11 2014 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
7. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 2016 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
8. Упражнения на кольцах. Дошкольное воспитание № 7 2018 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
9. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет/ составитель Е.Кулагина.-М.:Астрель:, АСТ, Ф50 2020.

.