Подписано цифровой подписью: Заведующий Лохова Н.С.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47**
**МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ
Приказ №50
От 31 августа 2023 года
_____ / Лохова Н.С

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
## «ОФП с элементами акробатики»

Срок освоения: сентябрь – апрель 2023-2024 г.

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик(и):
Калиничев Д.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург

2023 г.

Содержание

Пояснительная записка ..... 3
Учебный план ..... 7
Календарный учебный график ..... 8
Рабочая программа ..... 8
Методические и оценочные материалы ..... 43

## Пояснительная записка

*Перечень нормативных документов, в соответствии с которыми составлена программа*

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП с элементами акробатики» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- **Приказ от 27 июля 2022 г. № 629** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- В соответствии с выходом Расп.1676-р: признать утратившим силу **распоряжение Комитета по образованию (Комитет) от 01.03.2017 № 617-р** «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся введении Комитета по образованию»
- В соответствии с выходом **приказа 629**, признать утратившими силу приказы Министерства просвещения Российской Федерации:

- **от 9 ноября 2018 г. N 196** "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г., регистрационный N 52831)

- **от 5 сентября 2019 г. N 470** "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 ноября 2019 г. РегистрационныйN56617)

- **от 30 сентября 2020 г. N 533** "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства

просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196" (зарегистрирован Министерством юстиции).

Данная программа по ***направленности*** является ***физкультурно-спортивной*** (общее развитие личности воспитанников средствами физической культуры , сохранение и укрепление здоровья детей).

***Адресатом ДОП*** является дошкольники в возрасте 4-5 лет (средняя группа), 5 – 6 лет (старшая группа), 6-7 лет (подготовительная группа).

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии
- формированию и развитию способностей учащихся, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся

**Актуальность Программы** заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

***Отличительные особенности*** в поставленных задачах: 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.

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.)

**Уровень освоения программы ДОП -** ***общекультурный.***

***Объем и срок освоения ДОП:***

| ***Количество учебных часов (в неделю)*** | ***Количество учебных часов (в год)*** |
|---|---|
| ***1 час*** | ***36 часов*** |

***Цель программы:*** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой.

***Задачи программы***:

**Обучающие:**

- научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

**Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребёнка;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие творческих способностей детей.

**Воспитательные:**

- воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

**Планируемые результаты освоения**

***Ожидаемые результаты***

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

- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- повышение уровня физической подготовки;
- после проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- уменьшается процент заболеваемости.

***Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:***

- Язык обучения: русский
- Форма обучения: очная
- Условия набора детей в коллектив - принимаются все желающие
- Условия формирование групп – одновозрастные (4-5; 5-6; 6-7)
- ***Форма занятия*** – групповое занятие; ***режим –*** 2 раза в неделю по 30 минут.

***Форма организации деятельности учащихся*** на занятии: ***групповая***

## Учебный план

Программа «ОФП с элементами акробатики в средней, старшей и подготовительной дошкольной группах рассчитана на 36 занятий в год, из расчета 2 раза в неделю по 30 минут. Занятия в средних, старших и подготовительных дошкольных группах проводятся в режимных моментах во вторую половину дня. (СанПиН 2.4.1.3049-13).

### Учебный план для средней группы

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | | | | | |
| 1 | Практические занятия | 34 | 0 | 34 | Практическое занятие |
| 2 | Мониторинг | 2 | 0 | 0 | Оценочный лист |
| | Итого | 36 ч. | 0 ч. | 34ч. | |

### Учебный план для старшей группы

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | | | | | |
| 1 | Практические занятия | 34 | 0 | 34 | Практическое занятие |
| 2 | Мониторинг | 2 | 0 | 0 | Оценочный лист |
| | Итого | 36 ч. | 0 ч. | 34ч. | |

### Учебный план для подготовительной группы

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | | | | | |
| 1 | Практические занятия | 34 | 0 | 34 | Практическое занятие |
| 2 | Мониторинг | 2 | 0 | 0 | Оценочный лист |
| | Итого | 36 ч. | 0 ч. | 34ч. | |

## Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение №3).

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год Средняя группа | 01.09.23 | 30.04.23 | 36 | 72 | 36 | 30 мин |
| 1 год Старшая группа | 01.09.23 | 30.04.23 | 36 | 72 | 36 | 30 мин |
| 1 год Подготовительная группа | 01.09.23 | 30.04.23 | 36 | 72 | 36 | 30 мин |

## Рабочая программа

**Задачи первого года обучения:**

**1. Обучающие:**

- обучение акробатическим упражнениям;

- формирование правильные двигательные умения и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

**2. Развивающие:**

- развитие творческих способностей детей;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности)

**3. 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.

## Содержание программы 1-го года обучения

## Средняя группа

| № п/п | Содержание практической части | Содержание теоретической части | Контроль |
|---|---|---|---|
| 1. | | Занятие №1 (теоретическая часть) Мониторинг: уровень подготовленности детей. | Оценочный лист |
| 2. | Занятие №2 Обучение группировке из положения сидя. | | |
| 3. | Занятие №3 Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Занятие №4<br>Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. | | |
| 5. | Занятие №5<br>Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. | | |
| 6. | Занятие №6<br>Обучение перекату вперед.<br>Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2) | | |
| 7. | Занятие №7<br>Обучение перекату назад.<br>Совершенствование переката вперед (повторить упражнения) | | |
| 8. | Занятие №8<br>Обучение кувырку вперед.<br>Совершенствование группировки из разных исходных положений | | |
| 9. | Занятие №9<br>Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8) | | |
| 10. | Занятие №10<br>Совершенствование группировку разных исходных положений.<br>Обучение кувырок назад. | | |
| 11. | Занятие №11<br>Проверить обучение кувырок назад.<br>Обучение стойка на лопатках. | | |
| 12. | Занятие №12<br>Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6)<br>Обучение «Мост из положения лежа | | |
| 13. | Занятие №13<br>Совершенствование переката «Звездочка».<br>Совершенствование кувырок вперед.<br>Совершенствование кувырок назад. | | |
| 14. | Занятие №14<br>Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед.<br>Совершенствование стойка на лопатках. | | |
| 15. | Занятие №15 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Обучение стойка на руках (с поддержкой)<br>Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).<br>Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа | | |
| 16. | Занятие №16<br>Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.<br>Совершенствование «Мост» из положения лежа. | | |
| 17. | Занятие №17<br>Обучение переворотом (вправо, влево)<br>Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). | | |
| 18. | Занятие №18<br>Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево).<br>Совершенствование стойка на лопатках. | | |
| 19. | Занятие №19<br>Обучение «Мост» на одной руке.<br>Совершенствование переворотов (влево, вправо). | | |
| 20. | Занятие №20<br>Обучение «Мост» на одной ноге.<br>Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке. | | |
| 21. | Занятие №21<br>Обучение «Мост» на одной ноге.<br>Продолжение обучение «мост» на одной руке. | | |
| 22. | Занятие №22<br>Обучение «Мост» на предплечьях.<br>Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.<br>Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 23. | Занятие №23<br>Обучение «Полушпагат»<br>Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях<br>Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 24. | Занятие №24<br>Продолжаем обучение «Полушпагат».<br>Совершенствование «Мост» на предплечьях. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25. | Занятие №25<br>Обучение «Мост» - повторить.<br>Обучение «Шпагат» правой.<br>Совершенствование «Полушпагат».<br>Совершенствование «Мост» из положения лежа. | | |
| 26. | Занятие №26<br>Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка». | | |
| 27. | Занятие №27<br>Обучение «Полушпагат» одноименный<br>Совершенствование «Шпагат» | | |
| 28. | Занятие №28<br>Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекат назад. | | |
| 29. | Занятие №29<br>Обучение «Шпагат».<br>Совершенствование «Полушпагат» одноименный. | | |
| 30. | Занятие №30<br>Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 31. | Занятие №31<br>Продолжаем обучение «Шпагат» правой.<br>Совершенствование перекат «Звездочка». | | |
| 32. | Занятие №32<br>Совершенствование переворотом (вправо, влево).<br>Совершенствование стойка на руках (у стены). | | |
| 33. | Занятие №33<br>Обучение: мах руками лёжа на спине (подводящее к фляку)<br>Прыжок назад в складку (сидя) | | |
| 34. | Занятие №34<br>Обучение сгиб разгибом с продвижением вперёд (руки шагают)<br>Совершенствование мах руками лёжа на спине (завис. 3 сек.) | | |
| 35. | Занятие №35<br>Продолжать обучать сгиб разгибом с продвижением вперёд (руки шагают)<br>Совершенствование упр. Мах руками лёжа на спине (завис 3 сек) | | |
| 36. | | Занятие №36 | Оценочный лист |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Мониторинг: уровень подготовленности детей | |

Старшая группа

| № п/п | Содержание практической части | Содержание теоретической части | Контроль |
|---|---|---|---|
| 1. | | Занятие №1 (теоретическая часть) Мониторинг: уровень подготовленности детей. | Оценочный лист |
| 2. | Занятие №2 Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх. | | |
| 3. | Занятие №3 Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя. | | |
| 4. | Занятие №4 Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. | | |
| 5. | Занятие №5 Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. | | |
| 6. | Занятие №6 Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2) | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7. | Занятие №7<br>Обучение перекату назад.<br>Совершенствование переката вперед (повторить упражнения) | | |
| 8. | Занятие №8<br>Обучение кувырку вперед.<br>Совершенствование группировки из разных исходных положений | | |
| 9. | Занятие №9<br>Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8) | | |
| 10. | Занятие №10<br>Совершенствование группировку разных исходных положений.<br>Обучение кувырок назад. | | |
| 11. | Занятие №11<br>Проверить обучение кувырок назад.<br>Обучение стойка на лопатках. | | |
| 12. | Занятие №12<br>Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6)<br>Обучение «Мост из положения лежа | | |
| 13. | Занятие №13<br>Совершенствование переката «Звездочка».<br>Совершенствование кувырок вперед.<br>Совершенствование кувырок назад. | | |
| 14. | Занятие №14<br>Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед.<br>Совершенствование стойка на лопатках. | | |
| 15. | Занятие №15<br>Обучение стойка на руках (с поддержкой)<br>Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).<br>Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа | | |
| 16. | Занятие №16<br>Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.<br>Совершенствование «Мост» из положения лежа. | | |
| 17. | Занятие №17 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Обучение переворотом (вправо, влево)<br>Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). | | |
| 18. | Занятие №18<br>Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево).<br>Совершенствование стойка на лопатках. | | |
| 19. | Занятие №19<br>Обучение «Мост» на одной руке.<br>Совершенствование переворотов (влево, вправо). | | |
| 20. | Занятие №20<br>Обучение «Мост» на одной ноге.<br>Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке. | | |
| 21. | Занятие №21<br>Обучение «Мост» на одной ноге.<br>Продолжение обучение «мост» на одной руке. | | |
| 22. | Занятие №22<br>Обучение «Мост» на предплечьях.<br>Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.<br>Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 23. | Занятие №23<br>Обучение «Полушпагат»<br>Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях<br>Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 24. | Занятие №24<br>Продолжаем обучение «Полушпагат».<br>Совершенствование «Мост» на предплечьях. | | |
| 25. | Занятие №25<br>Обучение «Мост» - повторить.<br>Обучение «Шпагат» правой.<br>Совершенствование «Полушпагат».<br>Совершенствование «Мост» из положения лежа. | | |
| 26. | Занятие №26<br>Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка». | | |
| 27. | Занятие №27<br>Обучение «Полушпагат» одноименный<br>Совершенствование «Шпагат» | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 28. | Занятие №28<br>Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекат назад. | | |
| 29. | Занятие №29<br>Обучение «Шпагат».<br>Совершенствование «Полушпагат» одноименный. | | |
| 30. | Занятие №30<br>Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 31. | Занятие №31<br>Продолжаем обучение «Шпагат» правой.<br>Совершенствование перекат «Звездочка». | | |
| 32. | Занятие №32<br>Совершенствование переворотом (вправо, влево).<br>Совершенствование стойка на руках (у стены). | | |
| 33. | Занятие №33<br>Обучение: мах руками лёжа на спине (подводящее к фляку)<br>Прыжок назад в складку (сидя) | | |
| 34. | Занятие №34<br>Обучение сгиб разгибом с продвижением вперёд (руки шагают)<br>Совершенствование мах руками лёжа на спине (завис. 3 сек.) | | |
| 35. | Занятие №35<br>Продолжать обучать сгиб разгибом с продвижением вперёд (руки шагают)<br>Совершенствование упр. Мах руками лёжа на спине (завис 3 сек) | | |
| 36. | | Занятие №36<br>Мониторинг: уровень подготовленности детей | Оценочный лист |

## Подготовительная группа

| № п/п | Содержание практической части | Содержание теоретической части | Контроль |
|---|---|---|---|
| 1. | | Занятие №1<br>(теоретическая часть) | Оценочный лист |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Мониторинг: уровень подготовленности детей. | |
| 2. | Занятие №2<br>Обучение группировке из положения сидя.<br>Совершенствование группировки из стойки руки вверх. | | |
| 3. | Занятие №3<br>Обучение группировке из положения лежа на спине.<br>Совершенствование группировки из положения сидя. | | |
| 4. | Занятие №4<br>Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. | | |
| 5. | Занятие №5<br>Обучение перекату «Звездочка».<br>Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. | | |
| 6. | Занятие №6<br>Обучение перекату вперед.<br>Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2) | | |
| 7. | Занятие №7<br>Обучение перекату назад.<br>Совершенствование переката вперед (повторить упражнения) | | |
| 8. | Занятие №8<br>Обучение кувырку вперед.<br>Совершенствование группировки из разных исходных положений | | |
| 9. | Занятие №9<br>Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8) | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10. | Занятие №10<br>Совершенствование группировку разных исходных положений.<br>Обучение кувырок назад. | | |
| 11. | Занятие №11<br>Проверить обучение кувырок назад.<br>Обучение стойка на лопатках. | | |
| 12. | Занятие №12<br>Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6)<br>Обучение «Мост из положения лежа | | |
| 13. | Занятие №13<br>Совершенствование переката «Звездочка».<br>Совершенствование кувырок вперед.<br>Совершенствование кувырок назад. | | |
| 14. | Занятие №14<br>Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед.<br>Совершенствование стойка на лопатках. | | |
| 15. | Занятие №15<br>Обучение стойка на руках (с поддержкой)<br>Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).<br>Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа | | |
| 16. | Занятие №16<br>Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.<br>Совершенствование «Мост» из положения лежа. | | |
| 17. | Занятие №17<br>Обучение переворотом (вправо, влево)<br>Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). | | |
| 18. | Занятие №18<br>Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево).<br>Совершенствование стойка на лопатках. | | |
| 19. | Занятие №19<br>Обучение «Мост» на одной руке.<br>Совершенствование переворотов (влево, вправо). | | |
| 20. | Занятие №20 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке. | | |
| 21. | Занятие №21<br>Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке. | | |
| 22. | Занятие №22<br>Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.<br>Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 23. | Занятие №23<br>Обучение «Полушпагат»<br>Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях<br>Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 24. | Занятие №24<br>Продолжаем обучение «Полушпагат».<br>Совершенствование «Мост» на предплечьях. | | |
| 25. | Занятие №25<br>Обучение «Мост» - повторить.<br>Обучение «Шпагат» правой.<br>Совершенствование «Полушпагат».<br>Совершенствование «Мост» из положения лежа. | | |
| 26. | Занятие №26<br>Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка». | | |
| 27. | Занятие №27<br>Обучение «Полушпагат» одноименный<br>Совершенствование «Шпагат» | | |
| 28. | Занятие №28<br>Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекат назад. | | |
| 29. | Занятие №29<br>Обучение «Шпагат».<br>Совершенствование «Полушпагат» одноименный. | | |
| 30. | Занятие №30<br>Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке. | | |
| 31. | Занятие №31<br>Продолжаем обучение «Шпагат» | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | правой.<br>Совершенствование перекат «Звездочка». | | |
| 32. | Занятие №32<br>Совершенствование переворотом (вправо, влево).<br>Совершенствование стойка на руках (у стены). | | |
| 33. | Занятие №33<br>Обучение: мах руками лёжа на спине (подводящее к фляку)<br>Прыжок назад в складку (сидя) | | |
| 34. | Занятие №34<br>Обучение сгиб разгибом с продвижением вперёд (руки шагают)<br>Совершенствование мах руками лёжа на спине (завис. 3 сек.) | | |
| 35. | Занятие №35<br>Продолжать обучать сгиб разгибом с продвижением вперёд (руки шагают)<br>Совершенствование упр. Мах руками лёжа на спине (завис 3 сек) | | |
| 36. | | Занятие №36<br>Мониторинг: уровень подготовленности детей | Оценочный лист |

***Ожидаемые результаты 1-го года обучения:***

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. после проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.
- выявление и осознание ребенком своих способностей. умение владеть своим телом.
- соблюдают правила безопасности занятий акробатикой.

○ умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно.

## Материально-техническое и методическое обеспечение программы

- Наглядные пособия
- Музыкальный центр
- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Модули

## Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

# Календарно - тематическое планирование – Средняя группа

Занятие № 1

1. Водная часть:

Ходьба: обычная, на носочках, на пятачках.
Бег: на носочках, высоко поднимая колено, бег, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

3. Мониторинг: уровень подготовленности детей.

П/игра «Догони свою пару»

4. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхания.

Занятие № 2

1. Вводная часть:

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

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»

2. 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 полуприседи, 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 с 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 групперовке 1- перекат назад, 2-Ип.
Ип сед 1-перекат, 2-Ип.
Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)

1. П/игра «Фигура»
3. 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 перекат 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»

4. 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 исх. полож.

Обучение кувырок назад.

Ип- упор сидя сзади 1- сгруппироваться, 2- Ип
Ип. – сед в группировке 1-перекат назад, 2-Ип.
Ип- упор присев 1 – перекат назад в группир.

Поставить руки лодонями на пол к плечам, 2- Ип. и обратным перекатом

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 полуприседи.

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»

5. Заключительная часть.

Ходьба, упражнения на дыхание

Занятие № 13

1. Вводная часть:
Ходьба обычная, по кругу, в полуприседи 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»

6. 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 пятачках, 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, врассыпную, чередуя с ходьбой в колене по одному.

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 пятачках, 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 No 7, 8 за ноябрь месяц.

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 19

1. Вводная часть:

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

Бег на носочках, врассыпную, 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 назвали тот и ловит»

3. Заключительная часть.
Ходьба, упражнения на дыхание.

Занятие № 21

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседи, 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 полуприседи руки на поясе. Бег на носочках, высоко поднимая колене, 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 полуприседи, с выпадами (см. консп. No 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 полуприседи, 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 перекат «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 перекат 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, перекатом 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 полуприседи, 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 перекат «Звездочка».

П/игра «Перемени предмет»

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

Занятие № 32

1. Вводная часть:

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

Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой.
О.Р.У.

2. Основная часть:
Совершенствование переворотом (вправо, влево).

Совершенствование стойка на руках (у стены).

П/игра «Пустое место»

3. Заключительная часть:
Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 33

1. Вводная часть:

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

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:

Обучение: мах руками лёжа на спине (подводящее к фляку)

Прыжок назад в складку (сидя)

П/игра «Ловишка, бери ленту»

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

Занятие № 34

1. Вводная часть:

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

Перестроение в 3 колонны.
О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение сгиб разгибом с продвижением вперёд (руки шагают)

Совершенствование мах руками лёжа на спине (завис. 3 сек.)

П/игра «Мышеловка».

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

Занятие № 35

1. Вводная часть:
Ходьба: обычная, ходьба в полуприседи, чередуя с обычной ходьбой.
Бег в колонне по одному, мелким и широким шагом, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжать обучать сгиб разгибом с продвижением вперёд (руки шагают)

Совершенствование упр. Мах руками лёжа на спине (завис 3 сек)

П/игра «Перемени предмет»

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

Занятие № 36

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, на пятачках, 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.

## Методические и оценочные материалы к программе

| | Акробатические упражнения | | | | | Кол-во | Общий уровень |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ФИ ребёнка** | звёздочка | Стойка на лопатках | мостик | кувырок | шпагат | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**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

## Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- диагностика

## Методическое обеспечение программы

*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 (общеразвивающие 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»**

*Общеразвивающие 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 поднимание 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.

*Танцевальные композиции с предметами* При выполнении *танцевальных композиций* с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч гимнаст.лента), используется известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли ), а так же ритмико-гимнастические упражнения.

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

**Раздел «Творческая деятельность».**

Дети младшего 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 ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять 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, умерено)

***Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”***

***Тема*** Названия и назначение гимнастических предметов. (Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента).

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекатывание)

**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 “Упражнения с гимнастическими предметами”***

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

***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).

Список литературы

1.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Дыхательная гимнастика // Дошкольное воспитание. - 1997. - No2

2.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Упражнение на гимнастической стенке // Дошкольное воспитание. - 1996. - No10

3.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Акробатические кувырки // Дошкольное воспитание. - 1996. - No6

4.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Акробатические прыжки со скамейкой // Дошкольное воспитание. - 1996. - No8

5.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) // Дошкольное воспитание. - 1996. - No9

6.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Подтягивание на турнике // Дошкольное воспитание. - 1996. - No11

7.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Акробатические упражнения // Дошкольное воспитание. - 1996. - No5

8.Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Упражнения на кольцах // Дошкольное воспитание. - 1996. - No7

9.Кулагина Е. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет. - Москва: Астрель, 2010. - 65 с.