

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр образования «Притяжение», дошкольное отделение
городского округа Спасск - Дальний

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по
дошкольному образованию
МБОУ ЦО «Притяжение»
_____ А. В. Пирожок

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ ЦО «Притяжение»
Протокол № 1
от 31 августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБОУ ЦО «Притяжение»
Председатель
_____ А. В. Кабан

«Юный Акробат»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся

5-7 лет

Составитель:

Явна О. Ю

Воспитатель высшей категории

Г. о Спасск-Дальний

2024г.



1.Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Актуальность данной программы: имеет физкультурно-спортивную направленность. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья. В период от пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Акробатика - это совершенно удивительный вид спорта с помощью, которой наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, но и управлять им. Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие, на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

Таким образом, акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей.

Разработка дополнительной образовательной программы физкультурной – спортивной направленности «Юный акробат» вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки через спортивную акробатику.

Направленность Программы физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности: данная программа разработана на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной. Материал программы рассчитан на последовательное расширение практических умений и навыков.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников через спортивную акробатику.

Основу данной программы составляют акробатические упражнения.

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии.

Занятия спортивной акробатикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость).

Обучающийся осваивает все этапы сложности акробатических упражнений, которые доставляют радость и служат достижением поставленной перед ним цели.

Программа заключается в том, чтобы педагог, учитывая индивидуальные особенности обучающегося, и помогает ему добиться полного усвоения результата.

Большое внимание уделяется обучению детей не только элементам акробатических упражнений, но и соблюдению правил безопасности для сохранения своего здоровья.

Программе «Юный акробат» использует открытие занятия два раза в год «Я Юный акробат», а также нетрадиционную форму работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность с детьми с (показ мастер класс «Делай как Я»).

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей 5-7 лет и обеспечивает полноценное развитие личности ребенка, а именно в образовательной области физкультурной спортивной направленности.

Занятие проводится 2 раз в неделю, продолжительность занятия –30 мин, 72 часов в год, во второй половине дня.

Количество детей в группе: 10-15 человек. Программа «Юный акробат» рассчитана на 1 год обучения.

В процессе обучения используются спортивные упражнения по акробатике, и совместное мероприятие с родителями и показом мастер класса «Делай как Я». Итогом детской деятельности служить открытое занятие «Юный акробат».

Работа программы направлена:

- на физическое воспитание личности и выявление одаренных детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физического развития и спорта, в том числе в спортивной акробатике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные спортивные учреждения;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- приобретение теоретических знаний по спортивной акробатике;
- умения правильного выполнения акробатических упражнений с безопасной жизнедеятельности для своего организма.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие двигательных способностей и укрепление здоровья детей посредством спортивной акробатики.

Задачи Программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать познавательный интерес к спортивным упражнениям по акробатике.
2. Воспитывать у детей выдержку и настойчивость в достижении цели.
3. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Развивающие:

1. Развивать физические качества у ребенка; быстроту, ловкость, выносливость.
2. Повышать уровень физической подготовленности детей через акробатические упражнения.
3. Развивать ориентировку в пространстве.
4. Развивать эстетические качества (музыкальность, выразительность).

Обучающие:

- 1.Познакомить детей с правилами безопасности при выполнении упражнений.
- 2.Научить всех детей владеть акробатическими упражнениями на достаточно высоком уровне.
- 3.Научить пользоваться спортивными атрибутами для акробатики.
- 4.Понимать сущность в спортивной акробатике.

1.3 Содержание программы.

Содержание занятий «Юный акробат» направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся.

Физическая подготовка состоит из разделов.

- 1.Теоретическая подготовка
- 2.Физическая подготовка
- 3.Техническая подготовка

Как индивидуальные, так и парно-групповые элементы подбираются из 3 разделов с учётом физической подготовки и взаимодействия упражнений на различные группы мышц, а также дополнительные разделы включают в себя 4. раздел с итоговым занятием «Я Юный акробат», и мероприятием совместно с родителями и показом мастер класс «Делай как Я». Каждый раздел содержит подвижные игры.

Учебный план 2022-2023 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количества часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практик	
1.Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	0,30	0.30		Беседа. Знакомство. Наблюдение.
1.2	История возникновения и развития акробатики	1	0.30	0,30	Беседа. Показ презентации.

1.3	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	1	1	Беседа Наблюдение. Показ
1.4	Понятие о техники акробатики	1	0.30	0.30	Объяснения. Наблюдение. Показ
2.Физическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	20	5	15	Разминка. Показ. Упр. Обучить. Повтор
2.2	Специальная физическая подготовка	20	5	15	Разминка Показ. Упр. Обучить. Повтор. Показ
3.Техническая подготовка					
3.1	Акробатические упражнения с элементами, предметами и танцевальными движениями.	24	10	14	Разминка. Показ. Упр. Обучить. Повтор
3.2	Сдача нормативов По ОФП, СФП	2	1	1	Разминка. Показ. Упр. Зачет
4. Итоговое занятие					
4.1	Открытое занятие «Я Юный акробаты» два раза в первой полугодия и во втором пол.	1	0.10	0.50	Выступление.
4.2	Мероприятия показ мастер класс «Делай как Я».	0.30	0.5	0.25	Показ. Выступление
Итого:		72	23,45	48,15	

*Содержание учебного плана 2022-2023 год обучения:
«Юный акробат».*

1. Раздел. Теоретическая подготовка содержит 4ч. 30 мин.

1.1.Тема. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

1.2 Тема. История возникновения и развития акробатики

1.3 Тема. Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки

1.4 Тема. Понятие о техники акробатик.

Теория (2часа30мин). Ознакомление с правилами по спортивной акробатике, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, техникой безопасности во время занятий. Знакомство с акробатикой рассказ об истории акробатики, объяснения и показ построения и разминки. Вопросы о понятие к технике акробатики. Проведение вводной диагностики,

Практик (2часа). Формирование группы, введения в программу «Юный акробат», ответы на вопросы по теме, показ о построение и разминочных упражнений.

2.Раздел. Физическая подготовка содержит 40часов.

2.1.Тема. Общая физическая подготовка содержит 20 часов.

Теория (5 часов). Беседа о физических упражнениях в спортивной акробатике, их роль и значение в общем развитии и человека. Разучивание, и объяснение какие упражнения входят физическую подготовку.

- Ходьба.
- Беговые перемещения.
- Строевые упражнения.
- Элементы легкой атлетики.

Практик (15 часов). Запомнить и разучить все физические упражнения, правильно выполнять их, рассказывать, показать технику выполнения, соблюдать правила безопасности.

2. 2.Тема. Специальная физическая подготовка содержит 20 часов.

Теория (5 часов). Беседа, объяснение о специально физических упражнениях в спортивной акробатике, их роль и значение в общем развитии и человека. Разучивания и объяснения разминочные и специально физические упражнения, продолжать знакомить с правилами безопасности. Разучивание новые акробатические упражнения . Показ презентации о спортивной акробатике.

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Практика (15часов). Выучить какие упражнения входят в специально физическую подготовку.

Упражнения для развития силы .

- кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; кувырки назад и вперёд из положения седа руки в стороны, упора присев в группировке.

Соединения:

- из основной стойки - группировка, перекаат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги;
- «мост»;
- «полу/шпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад
- стойка на лопатках.

Методические указания: разучивать перекааты и кувырки лучше на мягкой опоре.

2. Разучивание упражнения на развитие гибкости позвоночника:

- «корзинка», «колечко», «лодочка», «коробочка» «верблюд» в исходном положении лежа на животе;
- выполнения: упор лёжа (прогибания спины, захват ног руками). Методическое указание: при выполнении упражнения руки не сгибать;
- упражнения на батуте: выполнения прыжки .

3. Раздел. Техническая подготовка содержит 26 часа:

3.1Тема. Акробатические упражнения содержат 24 часа.

Теория (10 часов): Разучить акробатических упражнений на ковриках, матах, с предметами, танцевальные движения. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений

Упоры, равновесия, стойки.

- Простые прыжки и приземления.

- Перекаты, кувырки.

- Перемахи и круги ногами.

2 Перекладина

- Вис, набор маха и размахивание в висе.

- Упоры, (низкая перекладина).

- акробатические элементы под музыку с предметами и без предметов.

Практика (14 часов). Выполнение акробатических упражнений с правильной техникой.

1.Стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.

2. Стойка на голове: согнув ноги, прямая. Методическое указание: выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти, вес распределяется равномерно на руки и голову.

3. Стойка на руках: полу/стойка, стойка махом, стойка толчком, стойка ноги врозь.

Методическое указание: руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.

4. Равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).

5. Мосты: из исходного положения лёжа на спине, стоя на коленях, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать. При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.

6. Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.

Методические указания: техническая подготовка направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

3.2Тема. Сдача нормативов ОФП, СФП содержит 2 часа.

Теория (1 час). Способы проверки результатов: педагогическое наблюдение, зачет по изученным упражнениям, зачет по ОФП, СФП, показательное выступления.

Практик (1час). Старательно выполнять нормативы по ОФП, СФП. Показ своих достижений в показательном выступлении.

4. Раздел. Итоговое занятие содержит 1,5 часа.

4.1Тема. Открытое занятие. «Юный акробат» содержит 1 час с показом выступления в 1 полугодии и во втором полугодии по 30 минут каждое занятие.

Теория(0,10 минут). Беседа с родителями и детьми о правилах безопасности и о показательном выступлении детей.

Практик (0.50). Показ старательного выполнения акробатических упражнений по дмузыку.
4.2Тема. Мероприятия с родителями и показом мастер класс «Делай как Я» содержит 30 минут

Теория (0,5 минут). Беседа с родителями об основных правилах поведения в спортивном зале, и правила техники безопасности.

Практик: Совместное выполнение детей и родителей мастер класса, с сохранением здорового образа жизни.

1.4 Планирование результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- овладеет знаниями по правилам безопасности ;
- Уверено будет выполнять акробатические упражнения на достаточном высоком уровне;
- будет проявлять настойчивый интерес сущность спортивной акробатики.
- будет старательно выполнять физические качества быстроту, ловкость, выносливость.
- приобретет доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- проявит интерес к спортивным упражнениям по акробатике с предметами
- повысит уровень знаний по физической подготовленности через акробатические упражнения.
- будет понимать ориентировку в пространстве.
- будет владеть эстетическими качествами (музыкальностью, выразительностью).
- будут качественно выполнять акробатические движение с предметами.

Предметные результаты:

- будет уметь пользоваться спортивными атрибутами.

Раздел №2. Организационно - педагогические условия.

2.1 Условия реализации программы

1.Материально-техническое обеспечение:

Для организации и ведения программы «Юный акробат» в детском саду имеется оборудованный спортивный зал, который имеет:

мягкие маты

гимнастические скамейки;

гимнастические коврики;

канат

шведскую стенку

и мелкий инвентарь (обручи, ленты, мячи, скакалки).

-батут

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

-аудиомагнитофон

-CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

-флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы, экран, проектор, ноутбук.

В практике обучения акробатике пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. Рассказ. Применяется для изучения теории акробатики (правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. Беседа. Применяются при разборе упражнений, составлений индивидуальных планов, тренировок и т.п.
3. Показ. Применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
4. Наблюдения занимающихся за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
5. Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории акробатики, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.
6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.
7. Показательные выступления: Применяются для проверки знаний и навыков занимающихся. Оценочные нормативы по ОФП, СФП. Очевидно, что главным в обучении техники акробатики является формирование соответствующих двигательных навыков у дошкольников.

3. Нормативно – правовая база

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Министерства просвещения от 9 ноября 2018г. №196 .

2. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

Способы фиксации результатов и оценка результатов освоения программы.

Ожидаемыми результатами и способами определения их результативности является педагогическая диагностика по ОФП, которая обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, диагностические методики и материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов, формы проведения контрольных занятий, нормативы по ОФП и специальной физической подготовки.

Проведение диагностики 2 раза в год (сентябрь - май) с целью отслеживания динамики развития физических качеств обучающихся.

Оценочные НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Упражнения	Пол	5 -блет	6-7 лет
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	м	8	10
	д	6	8
Подтягивание в висе на перекладине	м	2	3
	д	1	2
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	8	10
	д	6	8
Прыжок в длину толчком двумя с места	м	120	125
	д	110	120
Бег 20 метров с высокого старта	м	5,0	4,8
	д	5,2	5,0

Оценочные НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения	Пол	1 год	2 год
10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время	м	8 за 15'	8 за 14'
	д	6 за 15'	6 за 14'
Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх	м	100/40	100/50
	д	100/30	100/40
Прыжок вверх с поворотом	м	180°	360°
	д	180°	360°
Прыжки вверх с поворотом на 180° в темпе	м	3	5
	д	3	5
Шпагат	м	+	+
	д	+	+
Мостик	м	+	+
	д	+	+
Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь	м	+	+
	д	+	+
Удержание ноги вперед и в сторону под углом	м	50°	50°
	д	50°	50°

Оценочный материал.

Вводный:

- Проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;

Текущий:

- Ориентируется в характере, темпе, ритме музыки;
- Знает названия акробатических элементов;

Промежуточный:

- Владеет корпусом во время исполнения движений;
- Ориентируется в пространстве;
- Координирует свои движения;

Итоговый:

- Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень подготовленности;
- Ребенок самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения;
- Ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям.

Критерии и оценки :

- полный показ упражнений – 3 балла;
- частичный показ упражнений – 2 балла;
- показ упражнений с помощью – 1 балл;

Полученные результаты дают возможность сформировать представление об индивидуальных достижениях каждого ребенка, достижениях группы детей в целом и выявить уровень сформированности навыков физической подготовки детей. сформированный – от 25 до 30 баллов; частично сформированный – от 16 до 24 баллов; несформированный – от 10 до 15 баллов).

Мониторинг результативности программы

Сформированный уровень —

- Ребенок самостоятельно и с желанием выполняет акробатические упражнения;
- Обладает гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;
- Ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям.

Частично сформированный уровень —

- Ребенок усвоил знания и умения программы и справляется с заданием с помощью взрослого;
- Проявляет интерес к занятиям акробатикой;
- Ориентируется в характере, темпе, ритме музыки;
- Знает названия акробатических элементов;
- Владеет корпусом во время исполнения движений;
- Ориентируется в пространстве;
- Координирует свои движения;
- Не сформированный уровень —* ребенок не владеет акробатическими упражнениями, предусмотренными программой:
- Ребенок не может выполнить упражнения, либо выполняет не верно.

Формы взаимодействия с родителями включает:

Сентябрь: ознакомление родителей с программой «Юный акробат» на родительских собраниях.

Октябрь: беседа с родителями о самочувствие детей.

Ноябрь: Анкета для родителей.

Декабрь: консультация для родителей на тему: «Для чего нужна акробатика?».

Январь: открытое занятие для родителей «Юный акробат».

Февраль: индивидуальные беседы с родителями об успехах и трудностях, возникающих у детей на акробатической гимнастике.

Март: индивидуальные консультации с родителями.

Апрель: просмотр видео фильма, родителей с детьми «Спортивная акробатика»

Май: открытое занятия «Юный акробат», и итоговое мероприятие с применением мастер класса «Делай как Я».

2.3 Методические материалы.

Содержание программы способствует практической подготовке детей, и обучению акробатическим упражнениям с применением правилами безопасности при выполнении упражнений.

Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы.

Раздел. Теоретическая подготовка: содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по правилам безопасности, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования.

Содержание занятий направлено на обеспечение безопасности, при правильном выполнении акробатических упражнений и на формирование морально-волевой сферы.

Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической психологической подготовки детей.

Раздел. 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.

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 (упр. Мячом, обручем, лентами, скакалкой)
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, и с предметами, упражнения на гимнастической стенке)

Раздел. 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; освоения современных упражнений необходимо овладеть на достаточном высоком уровне развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На

воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическую подготовку. В акробатике физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную ОФП и СФП.

Зачетные требования к обучению:

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

Раздел. Итоговое занятие: направлено на выступления детей (спортивные танцы, акробатические композиции) в показе открытого занятия «Я Юный акробат», совместное мероприятия с родителями и показом мастер класс «Делай как Я».

- Отчеты о работе программы «Юный акробат» на методических объединениях, педсоветах с показом презентации и выступления одаренных детей.
- Коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников на городских мероприятиях;

Примерная структура занятия:

Продолжительность 1 занятия - 30 мин.

- вводная часть - 5 мин.
- основная часть - 22 мин.
- заключительная часть - 3 мин.

Объем недельной нагрузки

- Старший дошкольный возраст – 0.30мин.

Количество занятий в учебном году:

- 2 занятия в неделю;
- 8 занятий в месяц;
- 72 занятий в год (*сентябрь - май*);
- 1 раз в год совместное мероприятие с родителями.

Структура деятельности «*Юный акробат*»

I. Вводная часть: ходьба, бег, ОРУ.

II. Основная часть:

- разминка под музыку (*аэробные упражнения*);
- обучение **акробатическим упражнениям**;
- подвижная игра.

III. Заключительная часть релаксация:

- дыхательные упражнения;

2.4 Календарный учебный график.

№п/п	Этап образовательного процесса	Года обучения	
		1 год	
1.	Продолжительность учебного года, неделя	36	
2.	Количество учебных дней в год	72	
3.	Продолжительность учебных периодов	1 полугодие 1.09.2022 по 26.12.2022 2 полугодие с 10.01.2023 по 31.05.2023.	
4.	Возраст детей, лет	5-7	
5.	Продолжительность занятия, режим занятия	0:30 1 час в неделю, два раз/нед	
Годовая учебная нагрузка, час:		72ч.	

2.5 Календарный план воспитательной работы

Программа «Юный акробат» предусмотрена для детей 5-7 лет, занятия проводится два раз в неделю – не более – 30мин. В соответствии с возрастом и годовой учебной программой на 2022-2023 учебный год. Учебных занятий составлено 72 часа в год, количество занятий в неделю 2.

В конце год совместное мероприятие с родителями и показом мастер класс «Делай как Я». Итогом детской деятельности является открытое занятие «Юный акробат» два раза в год.

№ п/п	Месяц Числ	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 1 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 1-2 Вводное Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности	Спортивный зал	учебное Выполнение

2	Сентябрь 2 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 3-4 <u>Водная часть:</u> Ходьба: Бег: <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> <u>Мониторинг: уровень</u> <u>подготовленности детей.</u> <i>П/игра</i> «Догони свою пару» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхания, презентация «Акробаты»	Спортивный зал	учебное Выполнение Зачет
3	Сентябрь 3 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 5-6 Вводная часть: Ходьба. Бег <i>О.Р.У.</i> Основная часть: Обучение группировке из положения сидя. Разучивание стойки на руках. Стойку на голове. <i>П/игра</i> «День и ночь» Заключительная часть: Ходьба. Упражнение на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение
4	Сентябрь 4-5 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	2	Занятие № 7-8-9-10 <u>Водная часть:</u> Ходьба: Бег: <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> <u>Разучивание Упр. Лодочка</u> <u>, Корзиночка , Коробочка ,</u> <u>верблюд, колечко , улитка.</u> <i>П/игра</i> «Чье звено быстрее соберется» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение

5	Октябрь 1 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	<p>Занятия 11-12 <u>Вводная часть:</u> Ходьба: Бег .<i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> разучивание кувырков в перед, повтор упр Лодочка, Корзиночка, коробочка. верблюд , колечко, улитка.</p> <p>П/игра «Совушка» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.</p>	Спортивный зал	учебное Выполнение
6	Октябрь 2 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	<p>Занятия 13-14 <u>Вводная часть:</u> Ходьба: Бег <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> закрепления кувырка вперед, разучивания кувырка назад, повтор упр Лодочка, Корзиночка, коробочка колечко верблюд улитка.</p> <p>П/игра «Совушка»</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.</p>	Спортивный зал	учебное Выполнение

7	Октябрь 3 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	<p>Занятие № 15-16 <u>Вводная часть:</u> Ходьба Бег ,<i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> кувырки в вперед. Совершенствование кувырок вперед, назад , разучивание пережат «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 8-11)_П/игра «Перелет птиц»</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание. Рассматривание фотографий знаменитых спортсменов.</p>	Спортивный зал	учебное Выполнение
8	Октябрь 4 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	<p>Занятие № 17-18 <u>Вводная часть:</u> Ходьба Бег <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> Совершенствование кувырки вперед , назад.(повторить упражнения «Звездочка»)П/игра «Фигура»</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.</p>	Спортивный зал	учебное Выполнение
9	Ноябрь 1 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	<p>Занятие № 19-20 <u>Вводная часть</u> Ходьба Бег .<i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> Обучение кувырку с разбега вперед. П/игра «Мы веселые ребята» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.</p>	Спортивный зал	учебное Выполнение
10	Ноябрь 2 неделя	15:00-15:	Беседа Показ объясне	1	<p>Занятие № 21-22 <u>Вводная часть:</u> Ходьба Бег <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> Продолжаем</p>	Спортивный зал	учебное Выполнение

	я	30	ния разучив ание		обучение кувырок вперед с разбега (повторить все упражнения)_П/игра «Угадай чей голосок» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.		
1 1	Ноябрь 3 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучив ание	1	Занятие № 23-24 <u>Вводная часть:</u> Ходьба . О.Р.У. <u>Основная часть:</u> Разучить полушпагаты, упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). «Игра «Быстрый мячик». Пробеги тихо» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание. Рассматривание картинок о видах спорта.	Спортивный зал	учебное Выполнение
1 2	Ноябрь 4 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучив ание	1	Занятие № 25-26 <u>Вводная часть:</u> Ходьба Бег О.Р.У. <u>Основная часть:</u> Продолжать обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках. <u>Разучивать разные виды прыжков с выполнением заданий.</u> _П/игра «Веселые соревнования» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение
1 3	Декабрь 1 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучив ание	1	Занятие № 27-28 <u>Вводная часть:</u> Ходьба Бег, О.Р.У. <u>Основная часть:</u> Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» <u>разучивания упражнения «Мостик» из положения, лежа на спине. Игра «Ловля обезьян». П/игра «Ловля обезьян»</u> <u>Заключительная часть.</u> Ходьба, упражнения на дыхание	Спортивный зал	учебное Выполнение
1 4	Декабрь 2 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучив	1	Занятие № 29-30 <u>Вводная часть:</u> Ходьба Бег. О.Р.У. <u>Основная часть:</u> Совершенствование кувырков с разбега «Звездочка». Разучивание	Спортивный зал	учебное Выполнение

			ание		упр. «Колесо. Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад. П/игра «У медведя во бору» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.		
1 5	Декабрь 3 неделя	15: 00- 15: 30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 31-32 <u>Вводная часть:</u> Ходьба .Бег. <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> <u>Продолжать</u> Обучению «Мостика из положения лёжа». Совершенствование стойка на лопатках П/игра «Космонавты» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение
1 6	Декабрь 4 неделя	15: 00- 15: 30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 33-34 <u>Вводная часть:</u> Ходьба .Бег. <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> Обучение стойка на руках (с поддержкой). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа. Закрепить изучение упр. П/игра «Гуси - лебеди». <u>Заключительная часть:</u> ходьба упражнения на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение
1 7	Январь 2 неделя	15: 00- 15: 30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 35-36 <u>Вводная часть:</u> Ходьба.Бег. <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа. Закреплять изучение упр. П/игра «Хитрая лиса» <u>Заключительная часть.</u> Ходьба, упражнения на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение

18	Январь 3	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 37-38 <u>Вводная часть:</u> Ходьба Бег. <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> Совершенствование стойка на руках (с поддержкой) Учить выполнению упражнения «Шпагаты». Разучить вид «Складка». Совершенствовать упражнение Кувырок вперед, назад, с разбега. Игра «Сороконожка на лыжах Повторения всех акробатических упр. П/игра «Два Мороза» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение
19	Январь 4 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 39 <u>Вводная часть:</u> Ходьба Бег. <i>О.Р.У.</i> <u>Основная часть:</u> Продолжаем обучение переворотом «Колесо» (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках. Повторение упражнений занятий за ноябрь и декабрь месяц. <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхание. Занятие №40 содержит открытое занятия «Юный Акробат» показательное выступления для родителей краткий видеоролик о зимних видах спорта	Спортивный зал	учебное Выполнение Выступление.
20	Февраль 1 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 41-42 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная часть:</u> Обучение «Мост» стоя на одной ноге вторая нога поднята вверх. Совершенствование переворотов «Колесо» (влево, вправо). П/игра «Медведь и пчелы». <u>Заключительная часть:</u> Ходьба упражнения на дыхания.	Спортивный зал	учебное Выполнение

2 1	Февраль 2 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 43-44 <u>Вводная часть: Основная часть:</u> <u>Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение (самостоятельно).</u> <u>Разучивание упражнения «Крокодильчики». Обучить упражнению «Кувырок назад» через плечо. Игра «Лягушки и цапли(упр. равновесия).</u> Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) из положения лежа. П/игра «Кого назвали тот и ловит» <u>Заключительная часть. Ходьба, упражнения на дыхание.</u>	Спортивный зал	учебное Выполнение
2 2	Февраль 3 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 45-46 <u>Вводная часть: Ходьба</u> <u>Основная часть:</u> <u>продолжаем учить «Мост» на одной ноге из положения лежа.</u> <u>Закрепить все разлучение упр . Под. игра по выбору детей</u> <u>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</u>	Спортивный зал	учебное Выполнение
2 3	Февраль 4 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 47-48 <u>Вводная часть: Основная часть:</u> Обучение «Мост» на предплечья, коленках Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге из положения лежа. Разучивание разные виды прыжков с предметами умения их ловить и подкидывать (Мячи, ленты. Обруч П/игра «Коршун и наседка» <u>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</u> <u>Мультфильм «Смешарики»</u>	Спортивный зал	учебное Выполнение
2 4	Март 1 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 49-50 <u>Вводная часть: Основная часть:</u> <u>продолжать</u> Обучение «Полушпагат» «Шпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях ,коленках Совершенствование «Мост» стоя. П/игра «Мышеловка». <i>Повторять упр.</i> <u>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения</u>	Спортивный зал	учебное Выполнение

					на дыхание.		
25	Март 2 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 51-52 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная часть:</u> Продолжаем обучение «Полушпагат». «Шпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях. коленях. Продолжать разучивать разные виды прыжков с предметами, прыжки со скакалкой. П/игра «Мы веселые ребята» <u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение
26	Март 3 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 53-54 <u>Вводная часть:</u> . <u>Основная часть:</u> Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» продольного. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа. П/игра «Ловишка, бери ленту» Белорус. Игра «Заяц – месяц». <u>Заключительная часть:</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание. Рассмотрение фотографий знаменитых спортсменов.	Спортивный зал	учебное Выполнение
27	Март 4 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	Занятие № 55-56 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная часть:</u> Продолжаем обучение «Шпагат» продольный. Разучиваем «Поперечный шпагат» Совершенствование перекаат «Звездочка». Закрепить упр. П/игра «Перемени предмет» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.	Спортивный зал	учебное Выполнение
28	Апрель 1 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение	1	Занятие № 57-58 <u>Вводная часть:</u> <u>Совершенствовать</u> <u>упражнение «Стойка на руках»</u> (самостоятельно). <u>Обучить</u>	Спортивный зал	Выполнение

			разучивание		<p><u>комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. Развивать координационные способности. Игровое упражнение «Качалочка»</u></p> <p><u>Заключительная часть:</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>		
29	Апрель 2 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	<p>Занятие № 59-60 <u>Вводная часть:</u>, <u>Основная часть:</u> Продолжаем обучение разные виды «Шпагатов»_Совершенствование пережат назад, П/игра «Летает не летает» <u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p> <p><u>Мультфильм «Лови волну»</u></p>	Спортивный зал	учебное Выполнение
30	Апрель 3 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	<p>Занятие № 61-62 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная часть:</u> <u>продолжать</u> Обучение «Шпагат» разных видов. Совершенствование «Полушпагат» П/игра «Ловишка, бери ленту» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.</p>	Спортивный зал	учебное Выполнение
31	Апрель 4 неделя	15:00-15:30	Беседа Показ объяснение разучивание	1	<p>Занятие № 63-64 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная часть:</u> Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной ноге. Закрепить разученные упр. П/игра «Гуси - лебеди». <u>Заключительная часть:</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание</p>	Спортивный зал	учебное Выполнение

3 2	Май 1 недел я	15: 00- 15: 30	Беседа Показ объясне ние разучив ание	1	Занятие № 65-66 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная</u> <u>часть:</u> Продолжаем обучение «Шпагат» разных видов. Совершенствование пережат «Звездочка». «Колесо» Повторение акробатических упр. <i>П/игра</i> <i>«Перемени предмет»</i> <u>Заключительная часть:</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.	Спорти вный зал	учебное Выполн ение
	Май 2 недел я	15: 00- 15: 30	Беседа Показ объясне ние разучив ание	1	Занятие № 67-68 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная часть:</u> повторения и <u>закрепления акробатических</u> <u>упражнений П/игра</u> «Ловля обезьян» Спокойная игра «Возьми и промолчи». <u>Заключительная</u> <u>часть.</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.	Спорти вный зал	учебное Выполн ение
3 3	Май 3 недел я	15: 00- 15: 30	Беседа Показ объясне ние разучив ание	0.30	Занятие № 69 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная</u> <u>часть:</u> повторения и закрепления <u>акробатических упражнений П/игра</u> «Ловля обезьян» Спокойная игра «Возьми и промолчи». <u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.	Спорти вный зал	учебное Выполн ение
3 4			Беседа	0.30	Занятие №70 Открытое занятие «Я Юный акробат» показательное выступления.		Выступл ение
3 5	Май 4 недел я	15: 00- 15: 30	Беседа Показ объясне ние разучив ание	0,30	Занятие № 71 <u>Вводная часть:</u> <u>Основная</u> <u>часть:</u> Мониторинг: <u>уровень</u> <u>подготовленности детей П/игра</u> «Ловля обезьян» Спокойная игра «Возьми и промолчи». <u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание	Спорти вный зал	учебное Выполн ение зачет

3 6	15: 00- 15: 30	Беседа	0,30	Занятие №72 <u>Мероприятия совместное с родителями и показом мастер класса «Делай как Я»</u>	Спортивный зал	учебное Выполнения Выступление
--------	-------------------------	--------	------	--	----------------	--------------------------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРИ.

1. Спортивная акробатика. Физкультура и спорт В.Ю. Сосина 2018г.
Акробатика для всех. В.Ю. Сосина, В.А. Нетоли 2016г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Владос 2015г.
3. Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Снигур М.Е. 2017г.
4. А.М Игнашенко-М:ЁЁ Медиа, Акробатика . 2018г.
5. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -2014 г. № 10 2014 г.
Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
6. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 2014г.
Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
7. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 2014 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
8. Акробатические прыжки со скамейки. Дошкольное воспитание № 8 2014 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
9. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 2014 г. Статья Л.В Яковлевой., Р. А. Юдиной по программе «Старт».
10. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 2014 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А. Юдиной по программе «Старт».
- 11.Физическая культура для детей от 2 до 9 лет/ составитель Е.Кулагина.- М.:Астрель:,АСТ,Ф50 2018.

Интернет ресурсы

1. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2011/12/18/rabochaya-programma-sektsiiigimnastika>
2. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/296457>
3. <http://fb.ru/article/173944/gimnastika---eto-ne-tolko-vid-sporta>
4. <http://rebenok.msk.ru/akrobatika-dlya-detej>

