

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 27»

623706, Свердловская область, Березовский городской округ,
г. Березовский, ул. Новая, строение 1а

Согласовано:
на Педагогическом совете
Протокол от 30.08.2024г. № 1

Утверждаю:
заведующий БМАДОУ
«Детский сад № 27»



Е.О.Казанцева
Приказ от 30.08.2024 г. № 173.1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика для малышей»**

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Каминник Антон Александрович
педагог дополнительного образования

г. Березовский,
2024 г.

Структура
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика для малышей» (для детей с 3 до 7 лет)

1. Пояснительная записка

- направленность;
- актуальность;
- отличительные особенности программы;
- адресат;
- наполняемость группы;
- режим занятий;
- объем;
- срок реализации программы;
- перечень форм обучения;
- перечень видов занятий;
- перечень форм подведения итогов реализации программы;

2. Цель и задачи программы

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты

5. Организационно-педагогические условия программы

- календарный учебный график;
- условия реализации программы;
- формы аттестации/контроля и оценочные материалы

6. Список литературы

Приложение 1 - Учебный план

Приложение 2 – Календарно учебный график

Приложение 3 – Рабочая программа

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на создание условий способствующих физическому, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Актуальность данной дополнительной физкультурно-спортивной программы в том, что формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»,
- приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- Устав и локальные нормативные, распорядительные акты Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 27».

Занятия акробатикой позволяют приобретать более глубокие знания и умения по физическому воспитанию, пропагандируют здоровый образ жизни, способствуют укреплению здоровья; позволяют приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально – волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Данные занятия развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность,

настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде; т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции воспитанников. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. Развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно – двигательный аппарат. Воспитывается стойкий интерес к занятиям спортом и достижение спортивных результатов, музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей» рассчитана на один год.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатических условиях Среднего Урала, имеет свои региональные особенности. Уральский климат представляет собой сложный комплекс отрицательных факторов в отношении их воздействия на организм человека, особенно детский. В результате ультрафиолетового голодания возникают расстройства биоритмов - ритмов физиологических функций, снижаются иммунологические свойства организма, понижается сопротивляемость к заболеваниям, снижается интенсивность обменных процессов, повышается утомляемость и сонливость, склонность к аллергическим состояниям авитаминозам. Растущий и развивающийся детский организм в период дошкольного детства особенно сильно подвержен воздействиям внешней среды в силу своей пластичности, связанной с незавершенным протеканием процессов физического и психического развития.

С учетом вышеуказанных климатических особенностей в режиме дня нашего дошкольного учреждения дополнительно к физкультурным занятиям включаются занятия по акробатике, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию детей.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей», предусматривает обучение детей от 3 до 7 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Возрастные особенности детей 3 – 4 лет: Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С трёх до четырёх лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношениях с окружающими взрослыми и сверстниками. Дети начинают осваивать гендерные роли (девочка-женщина, мальчик-мужчина), проявляют интерес, внимание, заботу, по отношению к детям другого пола. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное. В этом возрасте очень высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают развиваться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Возрастные особенности детей 4 – 5 лет: Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети овладевают различными способами

взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а так же дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет: В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают создавать связи в поведении и взаимоотношениях людей. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе: имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности, в соответствии с этим оценивают свои поступки. Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества.

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет: Переход в подготовительную группу связан с изменением психологической позиции детей, они впервые начинают ощущать себя самыми старшими в детском саду. Ребёнок полностью осознаёт себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками; умеют отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях.

Наполняемость группы

Ожидаемое количество детей в одной группе: от 10 до 15 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня, по 1 учебному часу.

Учебный час равен:

- группа (3-4 года) - 15 минут;
- группа (4-5 лет) - 20 мин;
- группа (5-6 лет) - 25 мин.
- группа (6-7 лет) – 30 мин.

Объем

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 72 учебных часа.

Срок реализации программы

Срок освоения программы - 1 год.

Формы обучения

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- игровые тренировки (подвижные игры, эстафеты);
- самостоятельные тренировки в присутствии и под руководством педагога (проведение разминок, умение оценить работу товарища и дать самооценку своей работе);
- сдача текущих и итоговых нормативов.

Виды занятий

- теоретические;
- практические.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы

Открытое занятие: в конце учебного года проводится открытое занятие для родителей, на котором дети показывают, все чему научились за период обучения.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование всесторонней удовлетворенности образовательных потребностей детей в физическом совершенствовании. Углубленное обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование техники обучения детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить детей с историей становления и развития акробатики;
- сформировать систему знаний, умений и навыков по направлению акробатика;
- знакомство с правилами техники безопасности на занятиях акробатикой.

2. Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств личности таких, как самостоятельность, коммуникативность, целеустремленность, ответственность, уважение, дисциплинированность;
- сформировать навыки культуры общения;
- способствовать воспитанию культуры здорового образа жизни и гармонии тела, волевых качеств личности, трудолюбию.

3. Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости, прыгучести, координации движений и корректировка недостатков телосложения;
- содействовать развитию художественно - образного мышления,

воображения, ассоциативной памяти;

- содействовать развитию творческой деятельности.

3.Содержание программы

Учебный план

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	3	3	
2	Акробатические упражнения	25		25
3	ОРУ и ОФП	17		17
4	СФП	25		25
5	Итоговое занятие	2		2
	Всего учебных часов	72	3	69

Тема 1. Теоретические сведения.

Теория. В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: “Осанка и красивая походка”, “ Запрещенные движения на занятиях акробатикой”, “ Терминология разучиваемых упражнений”.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Практика. Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед). Равновесие на одной “ласточка”, стойка на лопатках, ”свечка”. Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения и Общая физическая подготовка.

Практика. Легкая атлетика – бег с изменением темпа и ускорением, бег в медленном темпе, прыжки в длину, в длину с места, на возвышенность и др.; Подвижные игры и эстафеты; Общеподготовительные упражнения – различные виды ходьбы и бега, прыжки, метания и др.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Практика. СФП акробата должна быть направлена на развитие и поддержание тех качеств, тех органов систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями на всех видах акробатического многоборья. А для этого у юного акробата необходимо развивать силу и эластичность определенных групп мышц, подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов, специальную прыгучесть, точность, координированность движений, повышать выносливость к динамическим и статическим усилиям, повышать уровень специальной работоспособности.

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов за год. Личные творческие достижения обучающихся. Награждение за достигнутые успехи, целеустремленность, трудолюбие и любовь к спорту.

4. Планируемые результаты

- Овладение детьми танцевально-акробатическими упражнениями
- Соблюдение правил безопасности на занятиях акробатикой.
- После проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.

- Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи тренера, уверенно, четко и осознанно.
- Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.
- Появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
- Повышение уровня физической подготовки детей.
- Снижение уровня заболеваемости.

Организационно-педагогические условия программы

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Организация образовательного процесса происходит в кабинете дополнительного образования, расположенном на первом этаже здания БМАДОУ «Детский сад № 27» г. Березовский. Спортивный зал площадью 78,7 кв. м.;

Мебель и специальное оборудование и оргтехника: музыкальный центр, портативная колонка.

Инструменты, необходимые для работы: коврик массажный резиновый – 15 шт., мяч – 15 шт., обруч детский – 15 шт., дорожка резиновая – 5 шт., палка гимнастическая – 15 шт., кольцеброс – 1 шт., скамейки деревянные – 3 шт.

Кадровое обеспечение

Минимально допустимая квалификация педагога:

Уровень образования педагога: среднее профессиональное.

Уровень соответствия квалификации: профессиональная переподготовка по профилю программы.

Методические материалы к программе

- «Игры, которые лечат» для детей от 5-7 лет Е.А.Бабенкова («Сфера» М.2013г.)
- «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» С.С.Прищепа (творческий центр «Сфера» М.2009г.)
- «Движение день за днем» М.А.Рунова (Линка-пресс М.2007г.)
- «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» (Н.Н.Кожухова М.2002г.)
- «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» О.В.Козырева («Просвещение» М.2007г.)
- «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Э.Я.Степаненкова (Академа М.2001г.)

Программа: «Успех» Н.В. Федина

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы проведения итогов реализации программы: проведение диагностики в начале, середине и в конце года форме решения конкретной задачи.

Общие показатели физического развития детей дошкольного возраста

- компетентность (физическая компетентность);
- двигательная активность;

- эмоциональность;
- произвольность и свобода поведения;
- инициативность;
- самостоятельность и ответственность;
- способность к самооценке.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования.

Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Методика проведения диагностики

Уровень развития основных навыков акробатики оценивается с помощью тестирования акробатических умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

№ п/п	критерии	баллы
1.	Умение договариваться, взаимодействовать друг с другом	
2.	Умение самостоятельно играть в игры разной двигательной активности	
3.	Умение самостоятельно выполнять различные движения спортивной зарядки	
4.	Умение свободно выполнять акробатические упражнения с гимнастической палкой	
5.	Умение выполнять акробатические упражнения с малым обручем	
6.	Умение выполнять несложные упражнения с большим обручем	
7.	Умение выполнять кувырки вперед-назад, перекаты	
8.	Умение выполнять прыжки с высоты	
9.	Умение выполнять прыжки с высоты	
10.	Умение самостоятельно играть с мячом в паре: отбивание о стену, о пол	
11.	Умение самостоятельно играть с малым мячом (подбрось-поймай)	
12.	Умение играть в игры-эстафеты, игры-соревнования, игры-выступления	

Критерии	Уровни
3 балла-имеются	Высокий 30-36 баллов
2 балла-недостаточно	Средний 24-30 баллов
1 балл-отсутствуют	Низкий 12 - 24 баллов

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнения

6.Список литературы

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года,
- национальный проект «Образование», Федеральный проект «Успех каждого ребенка»,
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 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. № 196"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Литература, использованная при составлении программы:

1. Акробатика. Правила соревнований.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962.
3. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Соколов В.Б., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам.- М.: Физкультура и спорт, 1961.

Литература для учащихся и родителей

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: Учитель, 1984.
2. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Иванидский М.Ф. Анатомия человека.- М.: Физкультура и спорт, 1966.
4. Коркин В.Н., Аракчеев В.И. Акробатика: каноны терминологии.- М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Куколевский К.М. Гигиена физкультурника.- М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере.- М.: Просвещение, 1966.

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



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим БМАДОУ «Детский сад № 27»
Е.О.Казанцева
Приказ от «30» августа 2024 г. № 173.1

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Акробатика для малышей» на 2024-2025 учебный год

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных дисциплин и объём учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности. Согласно учебного плана, учебный год по программе начинается с сентября и заканчивается в конце мая.

Программа «Акробатика для малышей» рассчитана на 1 год.

Распределение часов

Модуль	Акробатика для малышей			
	3-4 лет	4-5лет	5-6лет	6-7 лет
Кол-во занятий в неделю	2/30 мин.	2/40 мин.	2/50 мин.	2/1 час.
Кол-во занятий в месяц	8/2 часа.	8/2 ч. 40 мин.	8/3 ч. 20 мин.	8/4 часа.
Кол-во занятий в год	72/18 часов.	72/24 часа.	72/30 часов.	72/ 36 часов.
Общее количество занятий по модулю за весь период обучения				
72				
Общее количество занятий за весь период обучения				
72				

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



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим
БМАДОУ «Детский сад № 27»
Е.О. Казанцева
Приказ от «30» августа 2024 г. № 173.1

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Акробатика для малышей»
на 2024– 2025 учебный год**

Календарный учебный график является локальным нормативным актом, регламентирующим требования к организации образовательной деятельности в Березовском муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 27» в 2024-2025 учебном году. Календарный учебный график разработан в соответствии с производственным календарём на 2024 и 2025 год для пятидневной рабочей недели.

Режим работы БМАДОУ «Детский сад № 27»:

- с понедельника по пятницу с 7.30 до 18.00
- суббота и воскресенье – выходной
- в предпраздничные дни с 7:30 до 17:00
- праздничные нерабочие дни – выходной.

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник-пятница).

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года.

Окончание учебного года – 30 мая 2025 года.

Праздничные (нерабочие дни): в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 10.08.2023 № 1314 «О переносе выходных дней в 2024 году» и Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных и праздничных дней в 2025 году».

Праздничные и выходные дни в 2024-2025 учебном году	Праздничные нерабочие дни/ выходные
4 ноября 2024г. – День народного единства	1 день
30 декабря 2024г.- 8 января 2025г. – Новогодние каникулы	10 дней
23 февраля 2025г. – День защитника Отечества	1 день
8 марта 2025г. – Международный женский день	1 день
1-2 мая 2025г. – Праздник весны и труда	2 дня
8-9 мая 2025г. – День Победы	2 дня

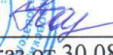
Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27»

623706, Свердловская область, Березовский городской округ,
г. Березовский, ул. Новая, строение 1а

Согласовано:
на Педагогическом совете
Протокол от 30.08.2024г. № 1



Утверждаю:
заведующий БМАДОУ
«Детский сад № 27»

 Е.О.Казанцева
Приказ от 30.08.2024 г. № 173.1

**Рабочая программа педагога
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика для малышей»**

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Каминник Антон Александрович
педагог дополнительного образования

г. Березовский,
2024 г

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Акробатика для малышей» является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и представляет собой календарно-тематическое планирование по текущему году обучения.

Программа способствует укреплению здоровья; позволяют приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально – волевую сферу, формировать этические установки. Данные занятия развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде; т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции воспитанников. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. Развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно – двигательный аппарат. Воспитывается стойкий интерес к занятиям спортом и достижение спортивных результатов, музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Программа рассчитан на 1 год обучения.

Цели и задачи программы:

1. Обучающие:

- познакомить детей с историей становления и развития акробатики;
- сформировать систему знаний, умений и навыков по направлению акробатика;
- знакомство с правилами техники безопасности на занятиях акробатикой.

2. Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств личности таких, как самостоятельность, коммуникативность, целеустремленность, ответственность, уважение, дисциплинированность;
- сформировать навыки культуры общения;
- способствовать воспитанию культуры здорового образа жизни и гармонии тела, волевых качеств личности, трудолюбию.

3. Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости, прыгучести, координации движений и корректировка недостатков телосложения;
- содействовать развитию художественно - образного мышления, воображения, ассоциативной памяти;

Планируемый результат:

Уметь выполнять базовые упражнения ОФП (приседания, отжимания, упражнения на пресс); выполнять полушпагаты, шпагаты, полумостики, мостики; перекаты и кувырки, опоры и группировки; знать и уметь выполнять стойки.

Учебный план

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	3	3	
2	Акробатические упражнения	25		25
3	ОРУ и ОФП	17		17
4	СФП	25		25
5	Итоговое занятие	2		2
	Всего учебных часов	72	3	69

Календарно - тематическое планирование

Месяц	Нед.	Тема	Часы	Содержание	Форма контроля	Примечание
Сентябрь	1	Теоретические сведения	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях. Знакомство, рассказ о виде спорта.	Беседа	
	1	ОРУ и ОФП	1	Учить ходить в колонне друг за другом; бегать не мешая друг другу.	Практика	
	2	СФП	1	Продолжать учить ходить в колонне друг за другом. Учить поперечный шпагат.	Практика	
	2	СФП	1	Продолжить учить поперечный шпагат. Упражнения на осанку (киска, солдатик).	Практика	
	3	СФП	1	Учить останавливаться при ходьбе по команде. Упражнения на гибкость (дракончик).	Практика	
	3	ОРУ и ОФП	1	Продолжать учить останавливаться при ходьбе по команде; ОРУ.	Практика	
	4	СФП	1	Учить бегать в рассыпную и строиться на свои места. Упражнения на гибкость (дракончик, лягушка).	Практика	
	4	СФП	1	Выполнять упражнения на осанку, партерная гимнастика.	Практика	
Окт ябр	1	ОРУ и ОФП	1	Продолжить учить поперечный шпагат(ножки	Практика	

				прямые, ножки не сгибать, ОРУ).		
	1	ОРУ и ОФП	1	ОФП- учить прыжки на двух ногах на месте (толкаться одновременно двумя ногами).	Практика	
	2	СФП	1	Партерная гимнастика – упражнения на осанку.	Практика	
	2	СФП	1	Продолжить учить прыжки на двух ногах (отталкивание одновременно двумя ногами). Учить бегать в разных направлениях (не наталкиваться).	Практика	
	3	СФП	1	Учить наклон – ноги вместе (коробка, улитка).	Практика	
	3	СФП	1	Партерная гимнастика – упражнения на осанку.	Практика	
	4	СФП	1	Продолжить учить поперечный шпагат и полушпагат – учить.	Практика	
	4	СФП	1	Учить ходить по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой.	Практика	
	5	СФП	1	Учить ходить и бегать парами друг за другом с остановками. (Энергично отталкиваться, продвигаясь вперед. Упражнения на гибкость (дракончики, лягушка).	Практика	
	5	ОРУ и ОФП	1	Учить сильно отталкиваться и приземляться на согнутые ноги, перепрыгивая через невысокие препятствия.	Практика	
Ноябрь	1	ОРУ и ОФП	1	Продолжить учить отталкиваться и приземляться на согнутые ноги через невысокие препятствия. Поперечный шпагат.	Практика	

	1	ОРУ и ОФП	1	ОФП – упражнения на пресс (лежа на спине, поднимаем ноги до угла).	Практика	
	2	СФП	1	Учить упор присев (колени чуть разведены, спина круглая). Упражнения на гибкость – наклон ноги вместе.	Практика	
	2	ОРУ и ОФП	1	Продолжить учить упор присев; ОФП – упражнения на пресс.	Практика	
	3	СФП	1	Учить равновесию на одной ноге(опорная нога прямая, вторая согнута в колени, руки в стороны).	Практика	
	3	СФП	1	Продолжить учить равновесию на одной ноге (цапля) (спина прямая, плечи ровно, опорную ногу не сгибать). Поперечный шпагат, полушпагат – руки в сторону.	Практика	
	4	СФП	1	Упражнения на гибкость (наклон ножки вместе; ноги врозь) полушпагат на правой ноге.	Практика	
	4	Акробатические упражнения	1	Учить группировку (лежа на спине – вытянуться руки вдоль туловища, ноги прямые) по сигналу сгруппироваться.	Практика	
	Декабрь	1	Акробатические упражнения	1	Продолжить учить группировку, зафиксировать 3' (спина круглая, носик смотрит в колени); упражнения на пресс.	Практика
1		Акробатические упражнения	1	Учить мост из положения лежа (подводящие упражнения – дуга). Прыжки на двух ногах.	Практика	
2		СФП	1	Партерная гимнастика – упражнения на осанку. Упражнения на гибкость.	Практика	
2		Акробатическ	1	Учить стойку на лопатках.	Практика	

		ие упражнения		(Как можно выше поднять попу и выпрямлять ноги вверх, подпирая руками).		
	3	ОРУ и ОФП	1	Учить прыгать в глубину, мягко приземляться на согнутые ноги. ОФП – упражнения на шведской стенке -поднимание ног в уголок	Практика	
	3	ОРУ и ОФП	1	ОФП - Полоса препятствий: 1 – подлезание через дугу; 2 –перепрыгивание через препятствия; 3 – прыжки в приседе.	Практика	
	4	Теория	1	Правила техники безопасности на занятиях.	Беседа	
	4	ОРУ и ОФП	1	ОФП – упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук от пола.	Практика	
Январь	2	Акробатические упражнения	1	Учить перекатам в группировке (из упора присев сделать перекат на спину, сгруппироваться и вернуться в исходное положение).	Практика	
	2	Акробатические упражнения	1	Продолжить учить перекаты в группировках (10 раз) – плотная группировка, колени чуть разведены, круглая спина, носик между коленями	Практика	
	3	Акробатические упражнения	1	Продолжить учить кувырком боком	Практика	
	3	Акробатические упражнения	1	Упражнять перекаты в группировке (10 раз). Стараться перекаты выполнять на лопатки.	Практика	
	4	Акробатические упражнения	1	Учить кувырок вперед (из упора присев поднимая таз и отталкиваясь ногами голову ставим на затылок, переворачиваемся на круглую спину, берем группировку, носик между коленями).	Практика	

	4	Акробатическое упражнения	1	Продолжить учить кувырок вперед; упражнять кувырок боком; мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	Практика	
Февраль	1	Акробатическое упражнения	1	Упражнять кувырок боком, вперед; мост из положения лежа; поперечный шпагат.	Практика	
	1	Акробатическое упражнения	1	Учить стойку на голове (из упора присев, толчком двух опираясь на ладони, голову ставим чуть впереди рук, выпрямляем ноги вверх). Все упражнения выполняются со страховкой.	Практика	
	2	Акробатическое упражнения	1	Упражнять стойку на голове – у стены и со страховкой.	Практика	
	2	Акробатическое упражнения	1	Учить мост из положения стоя. (О.с. - ноги врозь, руки вверх, прогибаясь смотрим на руки –руки прямые).	Практика	
	3	Акробатическое упражнения	1	Продолжить учить мост из положения стоя.	Практика	
	3	СФП	1	Упражнять ходьбу и бег, выполняя различные упражнения по сигналу.	Практика	
	4	ОРУ и ОФП	1	ОФП – пресс в парах; - сгибание разгибание рук из упора лежа на груди; - прыжки из приседа	Практика	
	4	СФП	1	Партерная гимнастика – упражнения на осанку.	Практика	
Март	1	СФП	1	Упражнять ходьбу и бег, выполняя различные упражнения по сигналу.	Практика	
	1	ОРУ и ОФП	1	ОФП – прыжки через скакалку; - прыжки из приседа; - пресс в парах; - сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Практика	
	2	СФП	1	Шпагаты: полушпагат - на правой - на левой -	Практика	

			поперечный.			
	2	ОРУ и ОФП	1	ОФП – прыжки через скакалку; - прыжки из приседа; - пресс в парах; - сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Практика	
	3	СФП	1	Шпагаты: полушпагат - на правой - на левой - поперечный.	Практика	
	3	Акробатические упражнения	1	Совершенствовать стойку на голове без страховки, мост из положения стоя, ходьба в мостике.	Практика	
	4	СФП	1	Выполнять ходьбу на скамейке различными способами.	Практика	
	4	ОРУ и ОФП	1	ОФП – прыжки из приседа - прыжки через скакалку - сгибание разгибание рук	Практика	
Апрель	1	Теоретические сведения. СФП.	1	Техника безопасности на занятиях акробатики. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом».	Теория. Практика	
	1	СФП	1	Упражнять ходьбу и бег, выполняя различные упражнения по сигналу: - ходьба на носках руки в стороны; - ходьба спиной (смотрим через левое плечо); - бег с изменением направления; - бег змейкой через препятствия.	Практика	
	2	Акробатические упражнения	1	Совершенствовать перекуты в группировке из упора присев, стойку на лопатках.	Практика	
	2	Акробатические упражнения	1	Учить стойку на руках: - полустойка; - стойка махом; - стойка толчком (руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено, ноги прямые,	Практика	

				носки оттянуты, смотреть на кисти.		
	3	Акробатические упражнения	1	Продолжить учить стойку на руках. Совершенствовать мостик в движении на руках. Прыжки через скакалку на двух ногах.	Практика	
	3	Акробатические упражнения	1	Совершенствовать кувырок вперед (3 кувырка подряд); кувырок боком.	Практика	
	4	Акробатические упражнения	1	Продолжить учить стойку на руках (тело вертикально, ноги прямые, носки оттянуты).	Практика	
	4	Акробатические упражнения	1	Учить стойку на груди (стойка выполняется из упора, лежа прогнувшись перекаат вперед).	Практика	
Май	1	ОРУ и ОФП	1	ОФП – пресс в парах; - отжимание; - прыжки из приседа.	Практика	
	1	Акробатические упражнения	1	Продолжить учить стойку на груди	Практика	
	2	Акробатические упражнения	1	Учить переворот боком (колесо). Махом одной толчком другой ставим прямые руки, ноги проходят через верх (обратить внимание на жесткость рук и прямые ноги).	Практика	
	2	Акробатические упражнения	1	Продолжить учить стойку на груди, переворот боком. Упражнять ранее изученные комбинации. Мост из положения стоя.	Практика	
	3	СФП	1	СФП – упражнять прыжки на 90°, 180°. Учить прыжок на 360°. Ходьба по гимнастической скамейке: - ходьба высоко поднимая колена; - ходьба приставным шагом; - ходьба на носках с	Практика	

				поворотами. Упражнения на растягивание.		
	3	ОРУ, ОФП. Акробатика.	1	Подготовка к зачетному занятию.	Практика	
	4	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие. ОФП.	Практика	
	4	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие. Акробатика.	Практика	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777224

Владелец Казанцева Екатерина Олеговна

Действителен с 11.07.2024 по 11.07.2025