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

623706, Свердловская область, Березовский муниципальный округ, г. Березовский, ул. Новая, строение 1a

Согласовано:

на Педагогическом совете Протокол от 28.08.2025 г. № 1

Утверждаю:

заведующий БМАДОУ «Детский сад № 27»

Е.О.Казанцева Приказ от 28.08.2025 г. № 171.1

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

Возраст учащихся: 3-7 лет Срок реализации: 1 год

> Составитель программы: Каминник А.А. педагог дополнительного образования

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 – 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 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 подчинятся 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 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 Увеличиваются различных форм работы. 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 до15 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 71 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	15		15	
4	СФП	26		26	
5	Итоговое занятие	2		2	
	Всего учебных часов	71	3	68	

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 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 78,7кв.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 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.

$N_{\underline{0}}$	критерии	баллы
Π/Π		
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.

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

623706, Свердловская область, Березовский муниципальный округ, г. Березовский, ул. Новая, строение 1a

Согласовано:

на Педагогическом совете Протокол от 28.08.2025 г. № 1 Утверждаю:

заведующий БМАДОУ «Детский сад № 27»

Е.О.Казанцева

Приказ от 28.08.2025 г. № 171.1

Рабочая программа

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Акробатика для малышей»

Возраст учащихся: 3-7 лет Срок реализации: 1 год

> Составитель программы: Каминник А.А. педагог дополнительного образования

г. Березовский 2025г

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 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,

Планируемый результат:

воображения, ассоциативной памяти;

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

Учебный план

No	Название темы	Количеств	о часов	Іасов		
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретические сведения	3	3			
2	Акробатические упражнения	25		25		
3	ОРУ и ОФП	15		15		
4	СФП	26		26		
5	Итоговое занятие	2		2		
	Всего учебных часов	71	3	68		

Календарно - тематическое планирование

Me	Не		Ча		Форма	Прим
СЯЦ		Тема	сы	Содержание	контро	ечани
	Д		СЫ		ЛЯ	e
	1	Теоретич	1	Беседа о правилах техники безопасности	Беседа	
		еские		на занятиях. Знакомство, рассказ о виде		
		сведения		спорта.		
	1	ОРУ и	1	Учить ходить в колонне друг за другом;	Практи	
		ОФП		бегать не мешая друг другу.	ка	
	2	СФП	2	Продолжать учить ходить в колонне друг	Практи	
				за другом. Учить поперечный шпагат.	ка	
	3	СФП	1	Продолжить учить поперечный шпагат.	Практи	
э́рь				Упражнения на осанку (киска, солдатик).	ка	
Сентябрь	3	СФП	1	Учить останавливаться при ходьбе по	Практи	
Cel				команде. Упражнения на гибкость	ка	
				(дракончик).		
	4	ОРУ и	1	Продолжать учить останавливаться при	Практи	
		ОФП		ходьбе по команде; ОРУ.	ка	
	4	СФП	1	Учить бегать в рассыпную и строиться на	Практи	
				свои места. Упражнения на гибкость	ка	
				(дракончик, лягушка).		
	5	СФП	1	Выполнять упражнения на осанку,	Практи	
				партерная гимнастика.	ка	
	1	ОРУ и	1	Продолжить учить поперечный	Практи	
		ОФП		шпагат(ножки прямые, ножки не сгибать,	ка	
				ОРУ).		
pb	2	СФП	1	Партерная гимнастика – упражнения на	Практи	
Эктябрь				осанку.	ка	
OK	2	СФП	1	Продолжить учить прыжки на двух ногах	Практи	
				(отталкивание одновременно двумя	ка	
				ногами). Учить бегать в разных		
				направлениях (не наталкиваться).		
		1				

	3	СФП	1	Учить наклон – ноги вместе (коробка,	Практи
				улитка).	ка
	3	СФП	1	Партерная гимнастика – упражнения на	Практи
				осанку.	ка
	4	СФП	1	Продолжить учить поперечный шпагат и	Практи
				полушпагат – учить.	ка
	4	СФП	1	Учить ходить по доске, приставляя пятку	Практи
				одной ноги к носку другой. Упражнять в	ка
				ползании на четвереньках по прямой.	
	5	СФП	1	Учить ходить и бегать парами друг за	Практи
				другом с остановками. (Энергично	ка
				отталкиваться, продвигаясь вперед.	
				Упражнения на гибкость (дракончики,	
				лягушка).	
	5	ОРУ и	1	Учить сильно отталкиваться и	Практи
		ОФП		приземляться на согнутые ноги,	ка
				перепрыгивая через невысокие	
				препятствия.	
	1	ОРУ и	1	Продолжить учить отталкиваться и	Практи
		ОФП		приземляться на согнутые ноги через	ка
				невысокие препятствия. Поперечный	
				шпагат.	
	2	СФП	1	Учить упор присев (колени чуть	Практи
				разведены, спина круглая). Упражнения на	ка
				гибкость – наклон ноги вместе.	
	2	ОРУ и	1	Продолжить учить упор присев; ОФП –	Практи
		ОФП		упражнения на пресс.	ка
	3	СФП	1	Учить равновесию на одной ноге(опорная	Практи
рь				нога прямая, вторая согнута в колени, руки	ка
ноябрь				в стороны).	
H	3	СФП	1	Продолжить учить равновесию на одной	Практи
				ноге (цапля) (спина прямая, плечи ровно,	ка
				опорную ногу не сгибать). Поперечный	
				шпагат, полушпагат – руки в сторону.	
	4	СФП	1	Упражнения на гибкость (наклон ножки	Практи
				вместе; ноги врозь) полушпагат на правой	ка
				ноге.	
	4	Акробати	1	Учить группировку (лежа на спине -	Практи
		ческие		вытянуться руки вдоль туловища, ноги	ка
		упражнен		прямые) по сигналу сгруппироваться.	
		RИ			
P	1	Акробати	1	Продолжить учить группировку,	Практи
Декабрь		ческие		зафиксировать 3' (спина круглая, носик	ка
[ek:		упражнен		смотрит в колени); упражнения на пресс.	
1		ия			

	1	Акробати	1	Учить мост из положения лежа	Практи	
		ческие	_	(подводящие упражнения – дуга). Прыжки	ка	
		упражнен		на двух ногах.		
		ия				
	2	СФП	1	Партерная гимнастика – упражнения на	Практи	
				осанку. Упражнения на гибкость.	ка	
	2	Акробати	1	Учить стойку на лопатках. (Как можно	Практи	
		ческие		выше поднять попу и выпрямлять ноги	ка	
		упражнен		вверх, подпирая руками).		
		ИЯ				
	3	ОРУ и	1	Учить прыгать в глубину, мягко	Практи	
		ОФП		приземляться на согнутые ноги. ОФП –	ка	
				упражнения на шведской стенке -		
				поднимание ног в уголок		
	3	ОРУ и	1	ОФП - Полоса препятствий: 1 -	Практи	
		ОФП		подлезание через дугу; 2 –перепрыгивание	ка	
				через препятствия; 3 – прыжки в приседе.		
	4	Теория	1	Правила техники безопасности на занятиях.	Беседа	
	4	Теория	1	Правила техники безопасности на	Беседа	
				занятиях.		
	5	ОРУ и	1	ОФП – упражнения на пресс, сгибание и	Практи	
		ОФП		разгибание рук от пола.	ка	
	2	Акробати	1	Учить перекатам в группировке (из упора	Практи	
		ческие		присев сделать перекат на спину,	ка	
		упражнен		сгруппироваться и вернуться в исходное		
		РИЯ		положение).		
	2	Акробати	1	Продолжить учить перекаты в	Практи	
		ческие		группировках (10 раз) – плотная	ка	
		упражнен		группировка, колени чуть разведены,		
	2	ИЯ	1	круглая спина, носик между коленями	П.,	
	3	Акробати	1	Продолжить учить кувырком боком	Практи	
). J.b		ческие			ка	
Январь		упражнен				
	3	ия Акробати	1	Упражнять перекаты в группировке (10	Практи	
		ческие	1	раз). Стараться перекат выполнить на	ка	
		упражнен		лопатки.	I Ku	
		ия		TOTAL MAIN		
	4	Акробати	1	Учить кувырок вперед (из упора присев	Практи	
		ческие		поднимая таз и отталкиваясь ногами	ка	
		упражнен		голову ставим на затылок,		
		ИЯ		переворачиваемся на круглую спину,		
				берем группировку, носик между		
				коленями).		
	<u> </u>	<u> </u>		<u>'</u>	<u> </u>	

	4	Акробати	1	Продолжить учить кувырок вперед;	Практи
		ческие		упражнять кувырок боком; мост из	ка
		упражнен		положения лежа. Упражнения на гибкость.	
		ия		-	
	1	Акробати	1	Упражнять кувырок боком, вперед; мост	Практи
		ческие		из положения лежа; поперечный шпагат.	ка
		упражнен		, 1	
		ИЯ			
	1	Акробати	1	Учить стойку на голове (из упора присев,	Практи
		ческие		толчком двух опираясь на ладони, голову	ка
		упражнен		ставим чуть впереди рук, выпрямляем ноги	
		ИЯ		вверх). Все упражнения выполняются со	
				страховкой.	
	2	Акробати	1	Упражнять стойку на голове – у стены и со	Практи
		ческие		страховкой.	ка
		упражнен			
alib		ИЯ			
Февраль	2	Акробати	1	Учить мост из положения стоя. (О.с ноги	Практи
Ď		ческие		врозь, руки вверх, прогибаясь смотрим на	ка
		упражнен		руки –руки прямые).	
		ИЯ			
	3	Акробати	1	Продолжить учить мост из положения	Практи
		ческие		стоя.	ка
		упражнен			
		ИЯ			
	3	СФП	1	Упражнять ходьбу и бег, выполняя	Практи
				различные упражнения по сигналу.	ка
	4	ОРУ и	1	ОФП – пресс в парах; - сгибание	Практи
		ОФП		разгибание рук из упора лежа на груди; -	ка
				прыжки из приседа	
	1	СФП	1	Упражнять ходьбу и бег, выполняя	Практи
				различные упражнения по сигналу.	ка
	1	ОРУ и	1	ОФП – прыжки через скакалку; - прыжки	Практи
		ОФП		из приседа; - пресс в парах; - сгибание	ка
				разгибание рук в упоре лежа.	
	2	СФП	1	Шпагаты: полушпагат - на правой - на	Практи
Ĺ				левой - поперечный.	ка
Март	3	ОРУ и	1	ОФП – прыжки через скакалку; - прыжки	Практи
2		ОФП		из приседа; - пресс в парах; - сгибание	ка
				разгибание рук в упоре лежа.	
	3	СФП	1	Шпагаты: полушпагат - на правой - на	Практи
				левой - поперечный.	ка
	4	Акробати	1	Совершенствовать стойку на голове без	Практи
		ческие		страховки, мост из положения стоя, ходьба	ка
		упражнен		в мостике.	
				i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	

		ия			
	4	СФП	1	Выполнять ходьбу на скамейке	Практи
				различными способами.	ка
	5	ОРУ и	1	ОФП – прыжки из приседа - прыжки через	Практи
		ОФП		скакалку - сгибание разгибание рук	ка
	1	Теоретич	1	Техника безопасности на занятиях	Теория
		еские		акробатики. Выполнение команд	
		сведения.		«Равняйсь», «Смирно», «Направо»,	Практи
		СФП.		«Налево», «Кругом».	ка
	2	СФП	1	Упражнять ходьбу и бег, выполняя	Практи
				различные упражнения по сигналу: -	ка
				ходьба на носках руки в стороны; - ходбьа	
				спиной (смотрим через левое плечо); - бег с изменением направления; - бег змейкой	
				через препятствия.	
	2	Акробати	1	Совершенствовать перекаты в	Практи
		ческие	1	группировке из упора присев, стойку на	ка
		упражнен		лопатках.	
		ИЯ			
	3	Акробати	1	Учить стойку на руках: - полустойка; -	Практи
		ческие		стойка махом; - стойка толчком (руки на	ка
		упражнен		ширине плеч, пальцы разведены и слегка	
Апрель		ия		согнуты, тело вертикально закреплено,	
Апр				ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на	
,				кисти.	
	3	Акробати	1	Продолжить учить стойку на руках.	Практи
		ческие		Совершенствовать мостик в движении на	ка
		упражнен		руках. Прыжки через скакалку на двух	
	4	ия Акробати	1	ногах. Совершенствовать кувырок вперед (3	Практи
		ческие	1	кувырка подряд); кувырок боком.	ка
		упражнен		проприм подриду, пропрок ооком.	114
		ИЯ			
	4	Акробати	1	Продолжить учить стойку на руках (тело	Практи
		ческие		вертикально, ноги прямые, носки	ка
		упражнен		оттянуты).	
		ки			
	5	Акробати	2	Учить стойку на груди (стойка	Практи
		ческие		выполняется из упора, лежа прогнувшись	ка
		упражнен		перекат вперед).	
	1	ия	1	0.40	H
	1	ОРУ и	1	ОФП – пресс в парах; - отжимание; -	Практи
Май	1	ОФП	1	прыжки из приседа.	ка
2	1	Акробати	1	Продолжить учить стойку на груди	Практи
		ческие			ка

		упражнен ия				
	2	Акробати ческие упражнен ия	1	Учить переворот боком (колесо). Махом одной толчком другой ставим прямые руки, ноги проходят через верх (обратить внимание на жесткость рук и прямые ноги).	Практи ка	
	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 поворотами. Упражнения на растягивание.	Практи ка	
	3	ОРУ, ОФП.	1	Подготовка к зачетному занятию.	Практи ка	
	4	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие. ОФП.	Практи ка	
	4	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие. Акробатика.	Практи ка	

abusina 2025 r.

Е.О. Казанцева

20