

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от «28» августа 2024г.

Утверждена
заведующим МБДОУ
«Детский сад пристома и
оздоровления №6 «Звездочка»
города Азнакаево РТ

А.Ф. Давлетшина

введена в действие приказом
№ 31 от «29» августа 2024г.



МБДОУ «Детский сад пристома и оздоровления №6 «Звездочка»
города Азнакаево Азнакаевского муниципального района РТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительной образовательной услуги
По формированию гибкости у детей 5-6 лет
«Ребятки-Акробатки»

Руководитель дополнительной
образовательной услуги
Г.Ф. Гарипова

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

1.1.2. Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»

1.1.3. Цели и задачи по формированию гибкости у детей дошкольного возраста

1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

1.1.5. Анатомо-физиологические особенности и психолого-педагогическая характеристика детей 5-6 лет

1.1.6. Планируемые результаты освоения программы

II. Содержательный раздел

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы

2.1.2. Методы и приёмы работы с детьми на занятиях кружка

2.1.3. Структура организации образовательного процесса

III.Организационный отдел

3.1. Условия реализации программы

3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

I.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Новое время диктует новые правила. Человек современного общества должен быть гармонично развитой личностью. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за компьютером или просто у телеэкрана, «подвижные» занятия становятся особенно актуальными. Увлёкшись интеллектуальным развитием дошкольников, педагоги и родители отодвинули физическое воспитание на задний план и физическая готовность ребёнка к школе, как правило, даже не обсуждается.

Возраст 5-7 лет – один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонично умственного, нравственного и физического развития ребенка. Формируется личность человека. Сюжетно-акробатический танец играет немаловажную роль в воспитании дошкольников. Это связано с многогранностью сюжетно-акробатического танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 5-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта.

Акробатические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные

способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка. Удачное сочетание элементов акробатики и танца способствуют формированию гармоничной личности, обладающей эстетическим вкусом.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Актуальность программы

-Недостаточная пластичная координация движения у детей дошкольного возраста;

-Желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным, гибким.

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

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: углубленное обучение детей акробатическим упражнениям, развивая у них гибкость в доступной для них форме и овладение основами базовых элементов в спортивной акробатике.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц;
- развитие гибкости, эластичности;

Образовательные:

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- развитие умения детей владеть своим телом;

Воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом, радоваться своим достижениям.
- воспитание чувства коллективизма и ответственности;

Психологические:

- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

1.1.2. Цели и задачи образовательной области

1.1.3. «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление

целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основные цели и задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.4. Цели и задачи по формированию гибкости у детей дошкольного возраста

Для эффективного развития гибкости у детей 5-6 лет, необходимо учитывать возрастные особенности.

Между 4 и 7 годами начинается окостенение длинных костей. Окостенение идёт неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс.

В этом же возрасте оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Поэтому

у детей появляется неправильная осанка (*при ходьбе выставляется живот вперёд*). Вдумчивое применение специальных упражнений способствует исправлению осанки.

У 5-6-летних детей мышцы ещё не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот.

Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный энергорасход могут приводить к быстрому утомлению. Поэтому нагрузки должны быть небольшого объёма и носить «*дробный*» характер, с частыми паузами для отдыха.

Регуляторные механизмы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ещё не совершенны. Частота пульса высокая и, в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащённое и поверхностное. Но под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются. К 7-8 годам дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребёнка и его двигательного опыта. Особенностью этого возраста является взаимосвязь прироста отдельных качеств, заметный положительный перенос в развитии одного качества на другие. Поэтому необходимо повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

Цель: изучение особенностей развития гибкости у детей 5-6 лет.

Задачи:

- Организовать работу по развитию гибкости с использованием акробатических упражнений с детьми 5-6 лет.
- Проанализировать работу, сформулировать выводы.

Внимание у детей 5-6 лет удерживается с трудом, его объём и устойчивость увеличивается постепенно и незначительно. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители.

Дети 5-6 лет ещё не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют своё внимание на второстепенное. Поэтому в этом возрасте важно:

- целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями.

Основное значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть очень точным и чётким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки.

Эмоциональные проявления у детей 5-6 лет несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер.

Необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала, методы поощрения в этом возрасте гораздо действенней методов наказания.

1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

1. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее — индивидуализация дошкольного образования);
2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
3. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
4. Сотрудничество организации с семьей;

5. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
6. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
7. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

1.1.5. Анатомо - физиологические особенности и психолого-педагогическая характеристика детей 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений педагог учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все

виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

1.1.6. Планируемые результаты освоения программы

- Овладение детьми базовыми акробатическими упражнениями;
- Соблюдение правил безопасности на занятиях акробатикой;
- После проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками;
- Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, 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.
- Выявление и осознание ребенком своих способностей;
- Умение владеть своим телом;
- Повышение уровня физической подготовки за счет повышения двигательной активности;
- Развитие двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Данная программа предназначена для детей от 5 до 6 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут. Представляют собой комплекс элементов гимнастики и акробатики. Основные упражнения - прыжки, махи, упражнения на растяжку, равновесие и гибкость, силовые элементы упражнения на выносливость. Ребёнок учится ритмично двигаться, выполнять базовые акробатические упражнения. В конце каждого занятия проводятся упражнения на расслабление организма (релаксация).

При составлении занятия использовались такие критерии отбора элементов:

- конкретность для каждого ребёнка;
- возможность группового одновременного исполнения;
- упражнения, которые не требуют специального оборудования;
- упражнения, которые укрепляют позвоночник и способствуют развитию правильной осанки;
- упражнения, которые развивают прыгучесть и способствуют формированию свода стопы;
- элементарные танцевальные движения и акробатические упражнения, соответствующие возрасту.

Занятия акробатикой включает приобретение детьми знаний, умений и навыков, направленных на:

- развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (гимнастика, спортивная акробатика);

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

2.1.1. Методы и приемы с детьми на занятиях кружка

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Упражнения в основной подготовительной части занятия:

- гимнастические прыжки; «обезьяний» бег; «собачий» бег; шаг наклон; «гусеница»; «каракатца» вперед, назад, с мячом»; шаги в упоре лежа; «машина»; махи; поднимания на носочках; поднимания в висе на шведской стенке и т.д

Упражнения в основной части занятия:

-обучение кувырку вперед, стойке на лопатках, ласточке, колечку, лодочку, мост из положения лежа и по стене, шпагаты и т.д

Упражнения в заключительной части занятия ОФП:

-складки, прогибы, поднимание ног из положения лежа на спине 15 см от пола, прыжки на скамейку, кузнечики, pistolетки, упражнения на растяжку и т.д.

2.1.2. Структура организации образовательного процесса

Продолжительность реализации программы – 8-9 месяцев с детьми в возрасте 5-6 лет. В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

Режим занятий. Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Методические особенности организации занятий по акробатике

Занятие состоит из трех частей — *подготовительной, основной и заключительной.*

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- несложные прыжки;
- упражнения на внимание и быстроту реакции.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д.

Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Средства основной части занятия:

- акробатические элементы;
- группировки;
- перекаты;
- кувырки;
- растягивания и расслабления;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- прикладные упражнения;

- упражнения на связь движений с музыкой.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы;
- спокойные шаги;
- упражнения на расслабление;
- плавные движения руками;
- малоподвижные игры;
- короткие беседы;
- релаксация.

Методические особенности.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление,

потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым. Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

Требования к оборудованию.

Большое внимание уделяется созданию условий для организации кружковой работы «Ребятки-Акробатки». Необходимо добиваться и следить за тем, чтобы спортивный зал перед занятием был убран влажным способом и проветрен.

Следует проверить количество и исправность:

- спортивных предметов (мячей, обручей и т.д.);
- оборудования (гимнастической скамейки, гимнастической лестницы),

Определить удобное и безопасное место колонки. Проверить наличие музыкального материала для сопровождения упражнений, намеченных на данное занятие. Под снарядом, при выполнении акробатических упражнениях кладутся мягкие маты. С целью безопасности необходимо продумать расположение оборудования в спортивном зале.

Требования к одежде.

Спортивная форма для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения и конечно всегда чистым.

Девочкам для занятий подойдёт гимнастический купальник, либо футболка. Заниматься лучше в чешках;

Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке.

Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая скамья	3 шт
2.	Бревно (ширина 7 см)	1
3.	Шведская стенка (дер.)	1
3.	Гантели	52шт
4.	Конус малый	9шт
5.	Конус большой	10шт
6.	Мяч мягкий (большой)	34шт
7.	Мяч резиновый (большой)	27шт
8.	Мяч резиновый (малый)	22шт
9.	Мяч футбольный	1
10.	Мяч баскетбольный	1
11.	Малый обруч	32шт
12.	Большой обруч	18шт
13.	Мат	2
14.	Скакалки	22шт
15.	Ракетка	2шт
16.	Флажок	2шт
17.	Корзина белая	2
18.	Шайбы	17шт
19.	Дорожка «зигзак»	2
20.	Клюшка хоккейная	20шт
21.	Мешочек с горохом 200гр.	8шт
22.	Набор кеглей	10шт
23.	Палка деревянная	23шт
24.	Палка пластмассовая	6шт
25.	Кубики	23шт

26.	Гимнастическая дуга	6шт
27.	Стойка	2
28.	Стойки (малые)	2
29.	Ребристая доска	2
30.	Палочки ребристые	23шт
31.	Дорожка «мягкая»	5
32.	Гимнастическая стенка (4 пролета)	1
33.	Бубен	1
34.	Пианино	1
35.	Ковер	1
36.	Колонка	1
37.	Коврики	25шт
38.	Координационная лестница	2шт

Список литературы

1. Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-112с.
2. Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду: Старшая группа-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-128с.
3. Е.И.Подольская.Физическое развитие детей 2-7 лет:сюжетно - ролевые занятия/авт.-сост.Е.И.Подольская.-Изд.2-е,перераб.-Волгоград: Учитель,2013.-229с.
4. Микляева Н.В.,Прищепа С.С. Физическое развитие дошкольников. Ч 2.Формирование двигательного опыта и физических качеств/Под ред.Н.В.Микляевой.-М.:ТЦ Сфера, 2015-176с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Список детей
Старшей группы №

№	ФИ ребенка
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Старшей логопедической группы №

№	ФИ ребенка
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Перспективное планирование деятельности
спортивного кружка
«Ребятки-Акробатки»

Октябрь

№ (неделя)	Содержание занятий, задачи
1	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по акробатике. Диагностика физической подготовленности детей
2	Задачи: 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом».
3	Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».
4	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»

Ноябрь

№ (неделя)	Содержание занятий, задачи
1	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».
2	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай — упасть не давай».
3	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка».

	3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»
4	Задачи: 1. Разучить упражнение: «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».

Декабрь

№ (неделя)	Содержание занятий, задачи
1	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».
2	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловче?».
3	Задачи: 1. Обучить упражнению «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить упражнение «Корзиночка», «Ласточка» 3. Ознакомить с упражнением «Березка». 4. Игра «Выручай!»
4	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка». 2. Обучить выполнению упражнения «Березка» перекатом из упора присев в упор присев.

Январь

№ (неделя)	Содержание занятий, задачи
1	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Ознакомить с упражнением «Складка». 4. Релаксация «Спящий котенок».
2	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».

	<p>2. Разучить упражнение «Складка».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед»</p> <p>4. Игра «Сороконожка на лыжах».</p>
3	<p>Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Складка», «Шпагаты».</p> <p>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два-три кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).</p> <p>4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».</p>
4	<p>Задачи:1. Разучить упражнение «Крокодильчики».</p> <p>2. Обучение упражнению «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</p> <p>3. Ознакомить с упражнением «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Школа мяча».</p>

Февраль

№ (неделя)	Содержание занятий, задачи
1	<p>Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствование упражнения «Крокодильчики».</p> <p>3. Обучение упражнению «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Лягушки и цапли».</p>
2	<p>Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнения «Мостик», «Шпагаты»</p> <p>3. Разучить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев).</p> <p>4. Релаксация «Облака»</p>
3	<p>Задачи:1. Повторить упражнение: «Кувырок назад» (самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</p> <p>3. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо.</p> <p>4. Игра «Перелет птиц».</p>
4	<p>Задачи:1. Повторить упражнение «Лодочка».</p> <p>2. Совершенствовать подниманию на носочках возле стены, махи</p>

	ногами 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки»
--	---

Март

№ (неделя)	Содержание занятий, задачи
1	Задачи:1. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка», «березка», «корзинка», «мост из положения лежа» 2. Совершенствовать упражнение «пистолетик» 3. Игра «Два Мороза».
2	Задачи:1. Совершенствовать махи ногами около шведской стенки 2. Повторить упражнение «Лодочка». 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».
3	Задачи:1. Познакомить с упражнением «Стойка на руках». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком». 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».
4	Задачи:1. Обучение упражнению «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»

Апрель

№ (неделя)	Содержание занятий, задачи
1	Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»
2	Задачи:1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 4. Игра «Ловля обезьян»

3	<p>Задачи:1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</p> <p>3. Развивать равновесие и выносливость.</p> <p>4. Игра «Удочка».</p>
4	<p>Задачи:1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении»</p>

Май

№ (неделя)	Содержание занятий, задачи
1	<p>Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Подготовка к показательному выступлению для родителей.</p>
2	<p>Задачи:1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать выносливость.</p> <p>4. Подготовка к показательному выступлению для родителей.</p>
3	<p>Задачи:1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка».</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Подготовка к показательному выступлению для родителей.</p>
4	<p>Задачи:1. Повторить упражнение «Лодочка»</p> <p>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Видео-выступление для родителей (на Яндекс-диске).</p>

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
28 (двадцать восемь) листов
Заведующий МБДОУ №6 «Звёздочка»
Подпись А.Ф. Давлетшина
« 09 » 2024 г.
М.П.

