

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

Утверждена  
заведующим МБДОУ  
«Детский сад пристра и  
оздоровления №6 «Звёздочка»  
города Азнакаево РТ



А.Ф. Давлетшина

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

МБДОУ «Детский сад пристра и оздоровления №6 «Звёздочка»  
города Азнакаево Азнакаевского муниципального района РТ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительной образовательной услуги

По формированию гибкости у детей 6-7 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 6-7 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 дополнительной образовательной услуги

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**

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

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.

#### **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.

#### **Отличительные особенности программы от уже существующих**

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и

показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики и акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

### **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.

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

Для эффективного развития гибкости у детей 6-7 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 5-7 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 6-7 лет.

**Задачи:**

- Организовать работу по развитию гибкости с использованием акробатических упражнений с детьми 6-7 лет;
- Проанализировать работу, сформулировать выводы.

Внимание у детей 5-7 лет удерживается с трудом, его объём и устойчивость увеличивается постепенно и незначительно. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители.

Дети 5-7 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 6-7 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 6-7 лет**

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции.

Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц.

Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность

мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

#### **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:
- 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;
- Уменьшается процент заболеваемости.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы**

Данная программа предназначена для детей от 6 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (согласно утвержденному расписанию) и 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 дополнительной образовательной услуги**

*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»; «карактица» 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, лодочке, мост из положения лежа и по стене, шпагаты, стойка на голове 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, пистолетики, упражнения на растяжку и т.д.

### **2.1.2. Структура организации образовательного процесса**

*Продолжительность реализации программы – 8-9 месяцев с детьми в возрасте 6-7 лет. В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.*

*Режим занятий.* Занятия кружка проводятся 1 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.

*Методические особенности*

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;

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 дополнительной образовательной услуги «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 для музыкального центра. 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. 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**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
Список детей подготовительной группы №

№	ФИ ребенка

Перспективное планирование  
дополнительной образовательной услуги  
«Ребятки-Акробатки»

**Занятие № 1**

1. Вводная часть. Ходьба: обычная, на носочках, на пяточках.

Бег: на носочках, высоко поднимая колени, бег, чередуя с обычной ходьбой.

*О.Р.У.*

2. Основная часть. Мониторинг: уровень подготовленности детей.

*П/игра «Догони свою пару».*

3. Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхания.

**Занятие № 2**

1. Вводная часть.

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

Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой.

*О.Р.У.*

2. Основная часть. Обучение группировке из положения сидя. И.п упор сидя сзади 1-2 сгруппироваться, 3-4 выпрямиться. Совершенствование группировки из стойки руки вверх.

*П/игра «День и ночь».*

3. Заключительная часть.

Ходьба. Упражнение на дыхание.

**Занятие № 3**

1. Вводная часть. Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой. Бег: на носках, сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой.

2. Основная часть.

Обучение группировке из положения лежа на спине.

- И.п. лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди,  
 2-И.п совершенствование группировки из положения сидя.  
*П/игра «Чье звено быстрее соберется»*  
 3.Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

#### **Занятие № 4**

- 1.Вводная часть. Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок.  
 Бег на носках мелким и широким шагом, чередуя с ходьбой.  
 2. Основная часть.  
 Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться.  
 И.п – лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-И.п.  
 И.п – то же самое 1-поднять правое колено к груди захватывая руками, 2-  
 И.п., 3-4 то же левое.  
*П/игра «Совушка»*  
 3. Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

#### **Занятие № 5**

- 1.Вводная часть. Ходьба: обычная, ходьба в полуприсяди, чередуя с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному, мелким и широким шагом, чередуя с обычной ходьбой.  
 2.Основная часть.  
 Обучение перекату «Звездочка».  
 И.п – упор сидя сзади, 1- наклон вперед, руки вверх, 2-И.п. И.п – то же 1-  
 наклон к правой ноге, 2 – наклон вперед, 3- тоже к левой, 4 –И.п.  
 И.п- сидя ноги врозь, руками взяться с тыл. ст. бедра.  
 1-наклон, набок, л.н. поднять вверх, 2 – И.п, 3-4 влево.  
 Совершенствование группировки из положения лежа на спине.  
 3.Заключительная часть.  
 Ходьба упражнения на дыхание.

## Занятие № 6

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, приставным шагом вперед.

Бег на носках, чередуя с ходьбой.

*О.Р.У.*

2. Основная часть.

Обучение перекату вперед.

И.п – сед на пятках, руки на поясе 1-наклон вперед 2 – И.п.

Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)

*П/игра «Перелет птиц»*

3. Заключительная часть.

Ходьба упражнения на дыхание.

## Занятие № 7

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятки.

Бег на носочках, чередуя ходьбой.

*О.Р.У.*

2. Основная часть.

Обучение перекату назад.

И.п. упор сидя сзади 1-группировка, 2 –И.п.

И.п. лежа на спине, руки вверх 1-сгруппиров. 2-И.п.

И.п. сед в группировке 1- перекаат назад, 2-И.п.

И.п сед 1-перекаат, 2-И.п.

Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)

*П/игра «Фигура»*

3. Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

## **Занятие № 8**

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, на носках, на пяточках.

Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, чередуя ходьбой.

2. Основная часть.

Обучение кувырку вперед.

И.п. – упор сидя сзади – 1 группировка, 2-И.п

И.п. – сед в группировке – 1 перекал назад, 2-И.п.

И.п. – упор стоя ноги врозь 1-2 кувырок вперед в сед ноги врозь.

Совершенствование группировки из разных и.п.

*П/игра «Мы веселые ребята».*

3. Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

## **Занятие № 9**

1. Вводная часть. Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук. Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

2. Основная часть. Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8).

*П/игра «Угадай чей голосок»*

3. Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

## **Занятие № 10**

1. Вводная часть. Ходьба обычная, приставным шагом в правую и в левую стороны, чередуя с обычной с обычной ходьбой. Бег на носочках, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.

2. Основная часть. Совершенствование группировку разных и.п обучение кувырка назад. И.п- упор сидя сзади 1- сгруппироваться, 2- И.п

И.п. – сед в группировке 1-перекал назад, 2-И.п.

И.п- упор присев 1 – перекал назад в группировке. Поставить руки ладонями на пол к плечам, 2- И.п. и обратным перекалом.

*П/игра «Пробеги тихо».*

3.Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 11**

1.Вводная часть.

Ходьба обычная, враспынную в колонке по одному.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

2.Основная часть.

Проверить обучение кувырок назад.

Обучение стойка на лопатках.

И.п. – лежа на спине, руки вверх 1-поднять ноги, 2-Ип.

И.п - то же 1-2 коснуться ногами за головой, 3-4 И.п.

*П/игра «Веселые соревнования»*

3.Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 12**

1.Вводная часть. Ходьба обычная, на носочках в полуприсяди.

Бег на носочках, враспынную, чередуя ходьбой.

2.Основная часть. Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6). И.п. – лежа на спине, головой гимн. Стенке взяться руками за 2-ую рейку, 1- согнуть ноги, колени приблизить к груди, 2 И.п.

И.п.- тоже 1-2 сгибая ноги, поднять на верх перекатиться на лопатки и коснуться ногами стенки, 3-4 И.п. И.п.- тоже 1-2 поднять ноги коснуться ст. 3-4 И.п.

Обучение «Мост из положения лежа».

*П/игра «Ловля обезьян»*

3.Заключительная часть. Ходьба, упражнения на дыхание

### **Занятие № 13**

1.Вводная часть. Ходьба обычная, по кругу, в полуприсяди с выпадами, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

2.Основная часть. Совершенствование переката «Звездочка».

Совершенствование кувырок вперед.

Совершенствование кувырок назад.

*П/игра «У медведя во бору»*

3.Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание

#### **Занятие № 14**

1.Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, высоко поднимая колено, чередуя с ходьбой.

2.Основная часть. Обучение «Мост из положения лёжа». Совершенствование стойка на лопатках.

*П/игра «Космонавты»*

3.Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

#### **Занятие № 15**

1.Вводная часть. Ходьба на носочках, на пяточках, чередуя с обычной ходьбой. Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному.

2.Основная часть.

Обучение стойка на руках (с поддержкой).

Стойка в группировке.

Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).

Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.

*П/игра «Гуси - лебеди».*

3.Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

#### **Занятие № 16**

1.Вводная часть. Ходьба с высоким подниманием колена, врассыпную, чередуя с ходьбой в колоне по одному.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

2.Основная часть.

Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.

Совершенствование «Мост» из положения лежа.

*П/игра «Хитрая лиса»*

3.Заключительная часть.

Ходьба, упражнения на дыхание.

### **Занятие № 17**

1.Вводная часть.

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

Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой.

2.Основная часть.

Обучение переворотом (вправо, влево).

Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).

*П/игра «Два Мороза»*

3.Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 18**

1.Вводная часть.

Ходьба с различными положениями рук, перекатом с пятки на носок, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках.

2.Основная часть.

Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево).

Совершенствование стойка на лопатках.

Повторение упражнений занятий № 7, 8 за ноябрь месяц.

3.Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 19**

1.Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному, врассыпную чередуя с ходьбой в колонне по одному. Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

2.Основная часть.

Обучение «Мост» на одной руке.

Совершенствование переворотов (влево, вправо).

*П/игра «Медведь и пчелы».*

3. Заключительная часть. Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 20**

1. Вводная часть.

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

Бег обычный, чередуя ходьбой. *О.Р.У.*

2. Основная часть.

Обучение «Мост» на одной ноге.

Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.

*П/игра «Кого назвали тот и ловит».*

3. Заключительная часть. Ходьба, упражнения на дыхание.

### **Занятие № 21**

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприсяди, с выпадами.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

2. Основная часть.

Обучение «Мост» на одной ноге.

Продолжение обучение «мост» на одной руке.

*П/игра «Перемени предмет».*

*Белорус. Игра «Заяц – месяц».*

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

### **Занятие № 22**

1. Вводная часть.

Ходьба на носочках, на пяточках перекатом и чередуя обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

2.Основная часть.

Обучение «Мост» на предплечьях.

Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.

Совершенствование «Мост» на одной руке.

*П/игра «Коршун и наседка»*

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

### **Занятие № 23**

1.Вводная часть.

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

Бег на носочках, змейкой.

Перестроение в 3 колонны. *О.Р.У.*

2.Основная часть. Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях. Совершенствование «Мост» на одной руке.

*П/игра «Мышеловка».*

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

### **Занятие № 24**

1.Вводная часть.

Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприсяди руки на поясе.

Бег на носочках, высоко поднимая колене, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны. *О.Р.У.*

2.Основная часть. Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.

*П/игра «Мы веселые ребята»*

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

**Занятие № 25**

1.Вводная часть.

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприсяди, с выпадами (см. консп. № 5, 6 (февраль)).

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

2.Основная часть.

Обучение «Мост» - повторить.

Обучение «Шпагат» правой.

Совершенствование «Полушпагат».

Совершенствование «Мост» из положения лежа.

*П/игра «Ловишка, бери ленту»*

*Белорус. Игра «Заяц – месяц».*

3.Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

**Занятие № 26**

1.Вводная часть.

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприсяди, с выпадами

Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

2.Основная часть. Продолжаем обучение «Шпагат» правой.

Совершенствование перекаат «Звездочка».

*П/игра «Перемени предмет»*

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

**Занятие № 27**

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, на носочках, на пяточках с высоким подниманием колена.

Бег на носочках, высоко поднимая колени.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

2. Основная часть. Обучение «Полушпагат» одноименный.

Совершенствование «Шпагат» *П/игра «Догони свою пару»*.

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

**Занятие № 28**

1. Вводная часть. Ходьба обычная, в разных направлениях.

Бег на носочках, приставным шагом вперед и назад, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

2. Основная часть. Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный.

Совершенствование перекач назад.

*П/игра «Летает не летает»*

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

**Занятие № 29**

1. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную. Бег на носочках, в рассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

2. Основная часть. Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат» одноименный.

*П/игра «Ловишка, бери ленту»*

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

**Занятие № 30**

### 1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок. Бег обычный змейкой, между предметами, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

2. Основная часть. Продолжаем обучение «Шпагат». Совершенствование «Мост» на одной руке. *П/игра «Гуси - лебеди».*

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

### **Занятие № 31**

1. Вводная часть. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприсяди, с выпадами. Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

2. Основная часть. Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекаат «Звездочка». *П/игра «Перемени предмет»*

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

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью  
( 21 ) листов  
Заведующий МБДОУ №6 «Звёздочка»  
Министр и /А.Ф. Давлетшина/  
Подпись А.Ф. Давлетшина 2024 г.

