

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №56 «Крепыш» г. Альметьевска»

Принято  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
От « 25 » 08 2022г.



Заведующий МБДОУ №56 «Крепыш»  
С.С. Степанова  
введен в действие приказом  
№ 33 от « 26 » 08 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной образовательной деятельности

«Спортивная гимнастика»

для детей 3-5 лет

Срок реализации- 2 учебных года

Руководитель кружка:

Осипова Т.С.

РТ, г. Альметьевск, 2022г.

## Содержание

<b>1.Паспорт программы.....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	4
1.2.Актуальность.....	4
1.3.Принципы построения программы.....	4
1.4.Цель.....	5
1.5.Задачи.....	5
1.6.Формы и режим непосредственной образовательной деятельности.....	5
1.7.Возрастные особенности детей 3-5 лет.....	5
<b>2.Объем образовательной нагрузки.....</b>	<b>6</b>
2.1.Календарный учебный график.....	7
<b>3.Содержание программы.....</b>	<b>10</b>
<b>4.Организационно-педагогические условия.....</b>	<b>13</b>
4.1.Перспективное тематическое планирование для детей 3-4 лет.....	15
4.2.Перспективное тематическое планирование для детей 4-5 лет.....	25
<b>5.Планируемые результаты.....</b>	<b>36</b>
<b>6.Оценочный материал.....</b>	<b>37</b>
<b>7.Методические материалы.....</b>	<b>39</b>
<b>8.Глоссарий.....</b>	<b>40</b>
<b>9.Материально-техническое обеспечение.....</b>	<b>41</b>
<b>10.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....</b>	<b>42</b>

## 1. Паспорт программы

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Цель</b></li> </ul>	<p>Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей через обучение акробатике в доступной для них форме.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Задачи</b></li> </ul>	<p><b>Развивающие:</b> развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).</p> <p><b>Образовательные:</b> формирование специальных компетенций в области акробатики и здорового образа жизни.</p> <p><b>Воспитательные:</b> формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств; воспитание у детей выдержки, настойчивости в достижении цели.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Срок реализации</b></li> </ul>	2 года
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Возраст детей</b></li> <li>■ <b>Направленность</b></li> </ul>	<p>от 3 до 5 лет</p> <p>Физкультурно-спортивная</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Форма организации итоговых мероприятий</b></li> </ul>	открытое занятие в конце учебного года.
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Методическое обеспечение</b></li> </ul>	<p>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009.</p> <p>Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.</p> <p>Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006.</p> <p>Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика - М. Владос, 2005</p> <p>Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.</p> <p>Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.</p>

## **1.1 Пояснительная записка**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладывается основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

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).

Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире, современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции. Умение передать свои чувства с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий акробатикой. С помощью акробатики наиболее успешно решаются задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека.

Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету. Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны.

**1.2 Актуальность** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

### **1.3 Принципы построения программы:**

Принцип личносно - ориентированного подхода к каждому ребенку;

Принцип сотрудничества и сотворчества;

Принцип преемственности. После изучения элементарных акробатических упражнений идет постепенное их усложнение. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих;

Принцип систематичности.

#### **1.4 Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей через обучение акробатике в доступной для них форме.

#### **1.5 Задачи:**

##### **Развивающие:**

развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);  
формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).  
развитие коммуникативных качеств у дошкольников.

##### **Образовательные:**

формирование специальных компетенций в области акробатики и здорового образа жизни.

##### **Воспитательные:**

формирование общечеловеческих ценностей,  
воспитание волевых и нравственно – этических качеств;  
воспитание у детей выдержки, настойчивости в достижении цели.  
формирование у детей чувства коллективизма и ответственности.

#### **1.6 Формы и режим непосредственной образовательной деятельности:**

Занятия проводятся фронтально, 1 раз в неделю, во второй половине дня, в зале детского сада. Длительность занятия 15 минут у детей 2 младшей группы, 20 минут у детей средней группы. Во многом результат работы ребенка зависит от его заинтересованности, поэтому важно активизировать внимание дошкольника, побуждать его к деятельности через следующие приемы:

- Игра
- Музыкальное сопровождение.

#### **1.7 Возрастные особенности детей 3-5 лет:**

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения. С 3-5 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка. Самым главным новообразованием этого возраста является стремление детей к самостоятельности. Ребенок часто заявляет: «я сам», «я хочу», «я не буду это делать». Гибкая тактика мотивации к деятельности является одним из основных условий, способствующих развитию творческого потенциала.

**Приоритетные задачи:** развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении акробатических упражнений, побуждение детей к творчеству.

## 2. Объем образовательной нагрузки

возраст	объем 1 занятия	кол-во занятий в неделю	объем нагрузки в неделю	кол-во занятий в ОП (год)	объем нагрузки в ОП (год)
3-4 лет	15 мин.	1	15 мин.	32	8ч.
4-5 лет	20 мин.	1	20 мин.	32	10ч. 40 мин

ОП - образовательный период

### Основные разделы программы:

Включен следующий перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности: педагогическая диагностика, акробатические упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами, творческая деятельность игры, экскурсии, мини-соревнования (в летнее каникулярное время).

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности	Объем образовательной нагрузки			
	Период обучения (возраст детей)			
	1 год обучения (3-4 лет)		2 год обучения (4-5 лет)	
	Кол-во	Объем нагрузки в минутах, часах	Кол-во	Объем нагрузки в минутах, часах
Педагогическая диагностика	2	30 мин.	2	40 мин.
Акробатические упражнения	13	4 ч.	14	6 ч.
Ритмико-гимнастические упражнения	5	1 ч.	4	1 ч.
Упражнения с гимнастическими предметами	7	1 ч. 30 мин.	7	2ч.
Итоговые мероприятия	1	15 мин.	1	20 мин.
<b>Итого на образовательный период</b>	<b>32</b>	<b>8 ч.</b>	<b>32</b>	<b>10ч 40мин.</b>

**2.1.Календарный учебный график  
на 2021 - 2022 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию «Спортивная гимнастика»

Месяц	Неделя учебного года	<i>периодичность: 1 раз в неделю, время в минутах.</i>	<i>периодичность: 1 раз в неделю, время в минутах.</i>
		<b>3-4 лет</b>	<b>4-5 лет</b>
Сентябрь	1	-	-
	2	15x1	20x1
	3	15x1	20x1
	4	15x1	20x1
	5	15x1	20x1
	<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия
Октябрь	6	-	-
	7	15x1	20x1
	8	15x1	20x1
	9	15x1	20x1
	10	15x1	20x1
	<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия
Ноябрь	11	15x1	20x1
	12	15x1	20x1
	13	15x1	20x1
	14	15x1	20x1
	15	-	-
	<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия
Декабрь	15	15x1	20x1
	16	15x1	20x1
	17	15x1	20x1
	18	15x1	20x1
	19	-	-
	<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия

<b>Январь</b>	20	15x1	20x1
	21	15x1	20x1
	22	15x1	20x1
	23	15x1	20x1
	24	15x1	20x1
	<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия
<b>Февраль</b>	24	15x1	20x1
	25	15x1	20x1
	26	15x1	20x1
	27	15x1	20x1
	28	-	-
	<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия
<b>Март</b>	28	15x1	20x1
	29	15x1	20x1
	30	15x1	20x1
	31	15x1	20x1
	32	-	-
	<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия
<b>Апрель</b>	32	-	-
	33	15x1	20x1
	34	15x1	20x1
	35	15x1	20x1
	36	15x1	20x1
	<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия
<b>Май</b>	36	15x1	20x1
	37	15x1	20x1
	38	15x1	20x1
	39	15x1	20x1
	40	-	-
<b>итого</b>	4 занятия	4 занятия	
<b>32 занятия</b>		<b>32 занятия</b>	



**Акробатические упражнения** - Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы.

**Ритмико-гимнастические упражнения** - Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

**Упражнения с гимнастическими предметами»** - Общеразвивающие упражнения (с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами).

### 3. Содержание Программы

№	РАЗДЕЛЫ	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1	Вводная педагогическая диагностика.	Выявление уровня развития физических способностей детей
2	Развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей: - акробатические упражнения, - ритмико- гимнастические упражнения, - упражнения с гимнастическими предметами, - творческая деятельность	Активная работа с детьми на формирование элементарных знаний, умений и навыков по акробатике, развитие способности самостоятельно исполнять акробатические упражнения.
4	Заключительная педагогическая диагностика	Выявление динамики развития физических способностей детей Выявление динамики владения музыкальными качествами (музыкальный слух, чувство ритма)

#### Задачи 1-ого года обучения (возраст 3-4 лет):

- Соблюдение техники безопасности на занятии;
- Владение теоретическими знаниями (знание основной терминологии элементарных базовых акробатических упражнений, выполнение нормативов физической подготовленности);
- Умение правильно завершать акробатические упражнения и подстраховывать себя в конце упражнения.
- Развитие психических процессов (внимание, память, мышление);

#### Задачи 2-ого года обучения (возраст 4-5 лет):

- Соблюдение техники безопасности на занятии;
- Закрепление и конкретизация теоретических сведений (умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки, уметь показывать элементы акробатики детям, более младших групп);
- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- развитие эмоциональности;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление);
- развитие мышц;
- освоение этических норм, развитие моральных и эстетических ценностей;
- обучение взаимодействию со сверстниками.

### 3.1 Содержание программы

Теоретическая часть содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования. В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** Ознакомление с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, техникой безопасности во время занятий. Проведение вводной диагностики.

#### 2. Акробатические упражнения

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её задачи: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивость); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Специальная помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

Физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы(с различными отягощениями; упражнения на гимнастической стенке; сгибаниеи разгибание рук в упоре, планка в упоре лежа)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину, упражнения «обезьяний бег», «каракатица», «паук» на скорость )
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой, перепрыгивание через препятствия, выпрыгивания вверх из

положения упора присев)

- для развития гибкости (складочки, мостики, полушпагаты, бабочка, коробочка, корзинка)

**2. Ритмико-гимнастические упражнения.** Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

### **3. Упражнения с гимнастическими предметами»**

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами) Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой, левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Танцевальные композиции с предметами при выполнении танцевальных композиций с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч гимнаст. лента), используются известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли), а так же ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на принципе целостности: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

### **4. Творческая деятельность.**

Дети дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий

потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

## **4. Организационно-педагогические условия**

### **4.1 Педагогические условия**

#### **Педагог дополнительного образования.**

**Должностные обязанности.** Осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплекует состав воспитанников кружка, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и дошкольной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. Осуществляет координацию деятельности педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам, способствует развитию их творческих инициатив.

**Должен знать:** приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного

образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, студий; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства, формирования основных составляющих компетентности (профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой); современные педагогические технологии: продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Требования к квалификации.** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

#### 4.1 Перспективное тематическое планирование для детей 3-4 лет

№ занятия	Объем времени	Содержание занятий/ задачи	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
<b>Сентябрь</b>				
1. Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	15 мин.	Знакомство с детьми. Что такое акробатика? Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен.	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
2. Вводная педагогическая диагностика	15 мин.	Проведение вводной диагностики.	Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 2	15 мин.	1. Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра «У медведя во бору».	Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты Мячи
Занятие 3	15 мин.	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на Лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Лисичка»		Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 4	15 мин.	1. Упражнять в равновесии, стойки на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Вышли мышки, как-то раз»		Аудиозаписи Гимнастические маты

**Октябрь**

Занятие 5	15 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить гимнастические упражнения на ковре: перекаты на животе, «Рыбка спит в водичке», «Дельфинчик»</li> <li>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</li> <li>3. Развивать скоростные качества.</li> <li>4. Игра «Медведь и пчелы».</li> </ol>	<p>Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.</p>	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
Занятие 6	15 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;</li> <li>2. Разучить упражнение «кошечка»;</li> <li>3. Ознакомить с упражнением «лебедь»</li> <li>4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>5. Игра «Медведь и пчелы».</li> </ol>	<p>Ребенок радуется результатам своего труда.</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические палки
Занятие 7	15 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмико-гимнастические упражнения</li> <li>2. Повторить упражнение «Лебедь».</li> <li>3. Разучить упражнение «Корзиночка».</li> <li>4. Обучать выполнению упражнения стойка на руках с опусканием на колени</li> <li>5. Игра «Жук рогач»</li> </ol>		Аудиозаписи Гимнастические маты



Занятие 8	15 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Разучить упражнение «Птичка». 3. Ознакомить с упражнением «перекат вперед» 4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 5. Игра «Лошадки».		Аудиозаписи Гимнастические маты
-----------	---------	--	--	------------------------------------

**Ноябрь**

Занятие 9	15 мин.	1. Повторить упражнение «Птичка». 2. Разучить упражнение «Корзиночка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кораблик» 4. Игра «Медведь пчёлы»	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится	Мультимедийная аппаратура, презентация «Искусство акробатики»
Занятие 10	15 мин.	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Корзиночка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать перекат вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Кошка-мама».	самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 11	15 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с обручами;		Аудиозаписи Гимнастические маты

		<p>2. Разучить полушпагаты.</p> <p>3. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>4. Совершенствовать перекаат вперед (из упора присев в упор присев).</p> <p>5. Игра «Воробей».</p>		Обручи
Занятие 12	15 мин.	<p>1. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>2. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</p> <p>3. Повторить упражнение «Корзиночка»</p> <p>4. Разучить упражнение Складка».</p> <p>5. Игра «Маленькие ножки»</p>		Аудиозаписи Гимнастические маты

<b>Декабрь</b>				
Занятие 13	15 мин.	<p>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка».</p> <p>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекаатом из упора присев в упор присев.</p> <p>3. Разучить переход из положения стойка на руках на «лебедя».</p> <p>4. Игра «На скамейке у дорожки...».</p>	<p>Ребенок проявляет интерес к акробатике.</p> <p>Эмоционально положительно настроен.</p> <p>Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.</p> <p>Ребенок радуется результатам своего труда.</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 14	15 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>2. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты».</p> <p>3. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в</p>		Аудиозаписи Гимнастические маты скакалки

		<p>полушпагат через плечо.</p> <p>4. Обучить упражнению «Стойка из упора присед».</p> <p>5. Релаксация «Спящий котенок»</p>		
Занятие 15	15 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с лентами</p> <p>2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>4. Совершенствовать упражнение «Перекаат вперед», «Перекаат назад»</p> <p>5. Игра «У медведя во бору».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические ленты</p>
Занятие 16	15 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (из упора присев в упор присев).</p> <p>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («корзиночка», «кораблик», птичка»).</p> <p>3. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>4. Игра «Бабочки»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

<b>Январь</b>				
Занятие 17	15 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Птичка» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнению «Стойка на руках» в различные и. п.</p>	<p>Ребенок проявляет интерес к акробатике.</p> <p>Эмоционально положительно настроен.</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

		3. Совершенствовать упражнение «перекат боком». 4. Игра «Лягушки и цапли».	Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.	
Занятие 18	15 мин.	1. Танцевальные композиции с лентами 2. Совершенствовать упражнение Стойка на руках с опусканием на полушпагат. 3. Повторить комбинацию из акробатических элементов («стойка на лопатках», перекат назад «ёжик») 4. Релаксация «Облака»		Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические ленты
<b>Февраль</b>				
Занятие 19	15 мин.	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Корзиночка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках из упора присед». 3. Ознакомить с упражнением «Звездочка». 4. Игра «Лохматый пес».		Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 20	15 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках с приземлением на пружинку. 4. Обучить упражнению «Стойка – самолетик».		Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические палки

		5. Игра «Медведь и пчелы»		
Занятие 21	15 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках – самолетик» 2. Совершенствовать упражнение «Жабка», упражнения на гибкость. 3. Игра «Два Мороза».	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится самостоятельно исполнять	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 22	15 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках – ножницы». 2. Обучить упражнению перекат вперед на матах. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Жук - рогач» , Музыкальные игры: «Кукла и мишка», «Коршун и цыплята». Образные игры.	простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты
<b>Март</b>				
Занятие 23	15 мин.	1. Общеразвивающие упражнения с большими мячами;; 2. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «стойка на лопатках». 3. Совершенствовать упражнение «Мячик». 4. Развивать силовые способности. 5. Игровое задание на равновесие «Собачка».		Аудиозаписи Гимнастические маты Большие мячи

Занятие 24	15 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Лебедь» (со страховкой).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Верблюды».</li> <li>3. Развивать координацию и ловкость;</li> <li>4. Игра «Лошадки»</li> </ol>		<p>Аудиозаписи Гимнастические маты</p>
------------	---------	--	--	--

Занятие 25	15 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках с коленей и опускание на лебедя» (самостоятельно).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Кошечка прогнула спину» (самостоятельно).</li> <li>3. Способствовать развитию выносливости.</li> <li>4. Игра «Мишка бурый»</li> </ol>	<p>Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты</p>
Занятие 26	15 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках.</li> <li>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>3. Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>4. Игра «Мы к лесной лужайке вышли».</li> </ol>		<p>Гимнастические маты аудиозаписи</p>

**Апрель**

Занятие 27	15 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с обручами		Аудиозаписи
------------	---------	---	--	-------------

		<p>2. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках.</p> <p>3. Повторить полушпагаты.</p> <p>4. Развивать гибкость.</p> <p>5. Игра «Вышли мышки»</p>		Гимнастические маты обручи
Занятие 28	15 мин.	<p>1. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>2. Ознакомить с элементами вольных упражнений</p> <p>3. Обучать комбинации: перекаат вперед, стойка на лопатках.</p> <p>4. Развивать координацию.</p> <p>5. Игра «Огуречик»</p>		Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 29	15 мин.	<p>1. Повторить стойку на руках</p> <p>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в перекаат вперед, перекаат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Игровое упражнение «Качалочка»</p>	<p>Ребенок проявляет интерес к акробатике.</p> <p>Эмоционально положительно настроен.</p> <p>Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.</p> <p>Ребенок радуется результатам своего труда.</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 30	15 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с предметами</p> <p>2. Повторить перекаат вперед, перекаат назад.</p> <p>Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в перекаат</p>		Гимнастические маты Аудиозаписи Контейнер с игрушками

		<p>вперед, перекач назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>4. Развивать выносливость.</p> <p>5. Игровое упражнение «Цапля».</p>		
<b>Май</b>				
Занятие 31	15 мин.	<p>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в перекач вперед, ноги врозь, перекач назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>2. Повторить упражнение «Кораблик».</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Морская звезда»</p>		Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 32	15 мин.	<p>1. Повторить упражнение «Птичка».</p> <p>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, «корзиночка», «кораблик», «птичка» полушпагат.</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p>		Аудиозаписи Гимнастические маты аудиозаписи



#### 4.2. Перспективное тематическое планирование для детей 4-5 лет

№ занятия	Объем времени	Содержание занятий/ задачи	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
<b>Сентябрь</b>				
1. Вводное занятие	20 мин.	Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения;	Мультимедийная аппаратура, презентация «Летние виды спорта»
2. Педагогическая диагностика	20 мин.	Диагностика физической подготовленности детей	Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 2	20 мин.	1. Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра «Космонавты»	Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;	Аудиозаписи Гимнастические маты Мячи
Занятие 3	20 мин.	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Волшебный лес».	адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .	Аудиозаписи Гимнастические маты

Занятие 4	20 мин.	1. Упражнять в равновесии, стойки на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Вышли мышки, как-то раз»		Аудиозаписи Гимнастические маты
-----------	---------	---	--	------------------------------------

**Октябрь**

Занятие 5	20 мин.	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Баба - Яга»	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
Занятие 6	20 мин.	1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2. Разучить упражнение «Колесо». 3. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 5. Игра «Лови и бросай - упасть не давай»	легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку.	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические палки
Занятие 7	20 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнение «Колесо». 3. Разучить упражнение «Стойка -	Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .	Аудиозаписи Гимнастические маты

		курбет». 4. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед – самолет» 5. Игра «Удочка»		
Занятие 8	20 мин.	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Курбет» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении»		Аудиозаписи Гимнастические маты

### Ноябрь

Занятие 9	20 мин.	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Жабка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и	Мультимедийная аппаратура, презентация «Искусство акробатики»
Занятие 10	20 мин.	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Огуречик»	имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 11	20 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с	Внимательно слушает музыку.	Аудиозаписи

		<p>обручами;</p> <p>2. Обучить упражнению «Колесо».</p> <p>3. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка».</p> <p>4. Игра «Волшебный лес»</p>	<p>Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	<p>Гимнастические маты</p> <p>Обручи</p>
Занятие 12	20 мин.	<p>1. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>2. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка».</p> <p>3. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</p> <p>4. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>5. Игра «Ловля обезьян»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

<b>Декабрь</b>				
Занятие 13	20 мин.	<p>1. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты».</p> <p>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упражнению «Стойка на предплечьях с коленей».</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок»</p>	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;</p> <p>С удовольствием исполняет акробатические упражнения;</p> <p>Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>
Занятие 14	20 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение</p>	<p>Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты скакалки</p>

		<p>«Стойка на предплечьях с опусканием на лебедя» (со страховкой).</p> <p>4. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>5. Игра «Медведь и пчелы».</p>	<p>адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	
Занятие 15	20 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с лентами</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове»</p> <p>3. Упражнения на гибкость и координацию</p> <p>4. Игра «На мячах - прыгунках».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические ленты</p>
Занятие 16	20 мин.	<p>1. Разучить упражнение «Стойка - волна».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Мостик».</p> <p>3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Школа мяча».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

<b>Январь</b>				
Занятие 17	20 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Мостик».</p> <p>2. Обучить различным стойкам на руках.</p>	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения;</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

		<p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо на «Лебедя».</p> <p>4. Игра «Лягушки и цапли».</p>	<p>Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;</p> <p>Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p> <p>адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;</p> <p>Внимательно слушает музыку.</p> <p>Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	
Занятие 18	20 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с лентами</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойки на голове» с различными опусканиями.</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. Релаксация «Спящая кошечка»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические ленты</p>
<b>Февраль</b>				
Занятие 19	20 мин.	<p>1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (состраховкой).</p> <p>3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком на лебедя»</p> <p>4. Игра «Перелет птиц»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

Занятие 20	20 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>2. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Стойка – волна». 3. Повторить упражнению «Переворот боком».</p> <p>4. Игра «На мячах - прыгунках».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические палки</p>
Занятие 21	20 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 90 градусов (со страховкой).</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Переворот боком».</p> <p>2. Игра «Два Мороза».</p>	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;</p> <p>С удовольствием исполняет акробатические упражнения;</p> <p>Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и</p>	<p>Гимнастические маты</p> <p>аудиозаписи</p>
Занятие 22	20 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на колени, отпрыжка на ноги с поворотом» (самостоятельно).</p> <p>2. Повторить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Удочка»</p>	<p>имеет высокий уровень работоспособности;</p> <p>Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p> <p>адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>
<b>Март</b>				

Занятие 23	20 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с большими мячами;;</li> <li>2. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «пистолетик».</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</li> <li>4. Развивать силовые способности.</li> <li>5. Игра «Волк во рве»</li> </ol>	<p>Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты Большие мячи</p>
------------	---------	--	--	---

Занятие 24	20 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</li> <li>3. Развивать координацию и ловкость; Игра «Мышеловка»</li> </ol>		<p>Аудиозаписи Гимнастические маты</p>
Занятие 25	20 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами.</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</li> <li>3. Способствовать развитию выносливости.</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты</p>



Занятие 26	20 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами. 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).	Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;	Гимнастические маты аудиозаписи
------------	---------	---	---	------------------------------------

		3. Способствовать развитию выносливости. 4. Игра «Выручай!»	Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .	
--	--	--	--	--

**Апрель**

Занятие 27	20 мин.	1. Общеразвивающие упражнения со обручами 2. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Совершенствовать группировку и перекувырки в группировке. 4. Развивать равновесие и выносливость. 5. Игра «Удочка».	.	Аудиозаписи Гимнастические маты обручи
------------	---------	--	---	--

Занятие 28	20 мин.	<p>1. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>2. Совершенствовать комбинациювольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</p> <p>3. Повторить полушпагаты.</p> <p>4. Развивать гибкость.</p> <p>5. Игра «Пожарные на учении»</p>		<p>Гимнастические маты</p> <p>Аудиозаписи</p>
Занятие 29	20 мин..	<p>1. Повторить стойку на руках</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>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

		4. Игровое упражнение «Качалочка»	работоспособности;	
Занятие 30	20 мин.	1. Танцевальные композиции с предметами 2. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 4. Развивать выносливость. 5. Игровое упражнение «Цапля»	Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .	Гимнастические маты Аудиозаписи Контейнер с игрушками
<b>Май</b>				
Занятие 31	20 мин.	1. Совершенствовать силовое упражнение «Пистолетик» 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».		Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 32	20 мин.	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Повторять различные перекаты вперед и назад. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок»		Аудиозаписи Гимнастические маты аудиозаписи

## 5. Планируемые результаты

### 1 год обучения (3-4 лет):

- Ребенок выполняет самостоятельно элементарные акробатические упражнения;
- Ориентируется в пространстве;
- Знает простейшие термины ;
- Знает требования к внешнему виду на занятиях;
- Ребенок внимателен на занятии;
- У ребенка развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- Эмоционально положительно настроен;
- Ребенок проявляет интерес на занятии;
- Ребенок радуется результатам своего труда.

### 2 год обучения (4-5 лет):

- Ребенок самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения;
- Проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;
- Ориентируется в характере, темпе, ритме музыки;
- Знает названия акробатических элементов;
- Владеет корпусом во время исполнения движений;
- Ориентируется в пространстве;
- Координирует свои движения;
- Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;
- Ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям.

## 6. Оценочный материал

<b>виды контроля</b>	<b>содержание</b>	<b>методы</b>	<b>сроки контроля</b>
Вводный	Области интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Октябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Выполнение упражнений по программе	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие
Заключительный	Сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов; выполнение зачетных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.	Наблюдение, сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов выполнения зачетных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.	Май

### **Педагогическая диагностика:**

**Цель диагностики:** Выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Методы диагностики: наблюдение, сравнение и анализ выполняемых элементов и упражнений,.

### **Параметры:**

**эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

**творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений.

Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Оценивается в процессе наблюдения. Результаты заносятся в таблицу.

**физическая подготовка** - отжимание, подтягивание в висе на низкой перекладине, прыжки в длину с места, подъем из положения лежа на спине, угол в упоре статическое равновесие.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются:

- открытое занятие в конце учебного года
- участие в праздниках-развлечениях и досугах

### **Критерии и формы оценки качества знаний**

Физическая подготовка акробата – процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими упражнениями, их соединениями и соревновательными комбинациями. Физическая подготовка акробата осуществляется в тесной связи с овладениями техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Акробату для освоения современных упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка.

В акробатике физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную (ОФП и СФП).

### **Зачетные требования первого года обучения:**

- теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений);
- посещение тренировочных занятий;
- выполнение нормативов по физической подготовленности

## 7. Методические материалы

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии)  (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» Дошкольное образование		
1.1.	предметы, курсы, дисциплины (модули): - Вводное занятие - Педагогическая диагностика, - Акробатические упражнения, - Ритмико-гимнастические упражнения, - Упражнения с гимнастическими предметами; - Творческая деятельность	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика – М: Владос, 2005	печатный

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры,</li> <li>- Экскурсии,</li> <li>- Итоговые мероприятия.</li> </ul>	<p>Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.</p> <p>Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.</p>	
--	--	---	--

## 8. Глоссарий

**Акробатика** – система физических упражнений, связанных с вращением и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем, в группе.

**Верхний** – более легкий участник парных упражнений.

**Вход** – влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера.

**Колесо** – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь. Балет – вид сценического танца

**Кувырок**– вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

**Выносливость** - способность выносить длительные физические нагрузки.

**Маты** - матрацы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

**Мост** – дугообразное максимально прогнутое (спиной вниз) положение тела исполнителя с опорой на ноги и руки.

**Партнеры** – акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

**Перекат** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

**Поддержка** – различные позы, выполняемые парами на руках, ступнях и руке партнера.

**Соскок** – активное спрыгивание верхнего с помощью партнера.

**Упражнение** – завершенное действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.).

**Координация** - соответствие, согласование всего тела.

**Шагат** – сед с предельно разведенными ногами.



## 9. Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Количество
Оборудование:	Маты гимнастические Обруч Мячи большие Мячи малые Коврики гимнастические Палка гимнастическая Скакалка Ленты гимнастические Стенка шведская Скамейки гимнастические (разного размера) Контейнер с комплектом игрового инвентаря	4 шт. (на каждого ребенка) (на каждого ребенка) (на каждого ребенка) (на каждого ребенка) (на каждого ребенка) (на каждого ребенка) (на каждого ребенка) 6 шт. 1 шт.
Музыкальная аппаратура	музыкальный центр; микшер – усилитель; колонки;	1 шт. 1 шт. 1 комплект
Мультимедийная аппаратура	ноутбук, проектор, экран	1 комплект

## 10. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьей	Традиционные	Инновационные	Формы отчета
<p><b>Познавательные формы</b> для повышения психолого-педагогической культуры родителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>родительское собрание</i> (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг)</li> <li>- <i>тематические консультации</i> (ответы на интересующие вопросы родителей)</li> <li>- <i>индивидуальные консультации</i> (квалифицированные ответы специалистов ДОУ);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>мастер-классы</i> (позволяют знакомить родителей с различными комплексами упражнений, гимнастик, направленных на сохранение общего физического здоровья детей),</li> <li><i>мини-проекты</i>, раскрывающие тему ЗОЖ;</li> <li>- <i>презентация дополнительной услуги</i> (информация о содержании работы с детьми).</li> </ul>	<p>-открытые занятия.</p>

Пронумеровано,  
скреплено печатью

42 листа(ов)

Заведующий МБДОУ

Детский сад 56 «Крепыш»

С.С. Степанова

