

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №8

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Юный акробат»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель программы:  
**Калашникова Ирина Александровна,**  
Инструктор по физической культуре  
МДОАУ №8

Оренбург, 2019

*Данная программа разработана на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной и разделена на блоки. Материал программы рассчитан на последовательное расширение практических умений и навыков, развитие физических качеств детей.*

*Программа носит системный характер, включает в себя диагностику способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.*

*Новизна и нестандартная форма проведения занятий, использование разных видов акробатики (цирковая, спортивная) и инновационных технологий (стретчинг, футбол гимнастика, художественная гимнастика), современного дидактического материала (просмотр видео роликов, прослушивание аудио записей), использование активных методов обучения (творческие задания и импровизация), помогают увлечь ребенка заниматься акробатикой, а также удовлетворить потребность детей в эмоционально-двигательной деятельности.*

*Программа «Юный акробат» может быть использована воспитателями и специалистами ДОУ, учителями физической культуры начальных школ, в учреждениях дополнительного образования, для организации кружковой деятельности. А сольные и командные выступления, будут зрелищным и красивым украшением на любом празднике.*

## Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебный план программы	8
1.4. Содержание программы	8
1.5. Планируемые результаты освоения обучающимися программы	16
II. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Условия реализации программы	17
2.2. Форма аттестации и контроля	18
2.3. Оценочные материалы	18
2.4. Методическое обеспечение программы	19
2.5. Список литературы, используемый при составлении программы	20
Приложения	

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный акробат» построена с учетом возрастных и психологических особенностей детей (на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной) и разделена на блоки.

Программа направлена на физическое развитие ребенка и совершенствование его двигательных способностей, формирование компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Постановление правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями на 13 марта 2021 года);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ 09.11.2018 г. № 196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

#### ***Направленность программы***

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность (направлена на физическое развитие ребенка и совершенствование его двигательных способностей, гармоничное развитие форм и функций организма).

#### ***Новизна программы***

Содержание программы соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции дополнительного образования направлена на обучение детей в игровой форме не только элементам акробатики и гимнастики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

#### ***Актуальность программы***

Анализ показателей здоровья и физического развития детей дошкольного возраста свидетельствует о тревожных тенденциях, продолжающихся усугубляться в настоящее время. По последним данным Е.Н. Вавиловой и Н.А. Ноткиной (НИИ дошкольного воспитания АПН) от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей акробатике резко увеличился и продолжает увеличиваться. Здоровье детей является наиважнейшей задачей государства. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают акробатику основным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью данной программы является то, что программная работа с детьми строится в соответствии с возрастными особенностями развития организма, психики, личности ребёнка. 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 и разделена на блоки.

***Практическая значимость программы:*** учитывая новизну двигательной активности - внедрение элементов акробатики и гимнастики значительно повысит эффективность процесса физического воспитания, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу и будет способствовать освоению двигательных умений и навыков, развитию физических качеств.

### ***Адресат программы.***

Программа рассчитана на 2 возраста детей дошкольного возраста (охватывает возрастной период 5-6 и 6-7 лет).

### ***Объём и сроки реализации программы***

Реализация программы рассчитана: на 9 месяцев (с 1 сентября по 31 мая) для детей 5-6 лет; на 9 месяцев (с 1 сентября до 31 мая) для детей 6-7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

### ***Формы и режим занятий***

Программа реализуется в очной форме обучения.

Основной формой организации учебного процесса является тренировочное занятие.

Продолжительность занятия:

25 минут – для детей 5-6 лет;

30 минут – для детей 6-7 лет.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Занятия проводятся в группах одного возраста постоянного состава. Одними из результативных форм проведения занятий являются: игровые занятия, занятия тренировочного и соревновательного типа, открытое занятие, занятие-концерт.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** Совершенствование двигательной деятельности детей с использованием элементов акробатики и гимнастики для гармонического физического развития детей и укрепления их здоровья.

### ***Задачи программы:***

*1. Задачи, способствующие достижению личностных результатов (воспитательные):*

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- сформировать общечеловеческие ценности, волевые и нравственные качества;
- сформировать двигательное воображение дошкольников;
- воспитать доброжелательное отношение со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

*2. Задачи, способствующие достижению метапредметных результатов (развивающие):*

- развивать физические качества (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- развивать творческие способности детей;
- развивать самоконтроль;
- сформировать правильную осанку;

3. Задачи, способствующие достижению предметных результатов (обучающие):

- обучать технике акробатических упражнений и гимнастических упражнений с предметом;
- обучать двигательным действиям в танцевальных упражнениях, висах, равновесии, прыжках на батуте;
- обучать упражнениям для развития ловкости и координации;
- сформировать специальные компетенции в области акробатики, гимнастики и ЗОЖ.

### 1.3. Учебный план программы

Тема блока	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
<i>1. Ритмическая мозаика</i>	8									8
<i>2. Акробатическая фантазия</i>		8	8							16
<i>3. Непослушные мячи</i>				8						8
<i>4. Игровой стретчинг</i>					8					8
<i>5. Спортивный фейерверк</i>						8				8
<i>6. Школа веселых обручей</i>							8			8
<i>7. Воздушные гимнасты</i>								8		8
<i>8. Спортивные Звезды</i>									8	8
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

### 1.4. Содержание программы

Программа включает в себя общую физическую подготовку детей, которая подразделяется:

- общая физическая подготовка, которая направлена на повышение общей работоспособности организма,



- специальная физическая подготовка, направленная на развитие специальных физических качеств, на развитие координационных способностей, скорости, гибкости, ловкости, быстроты, равновесия.

*Общая физическая подготовка включает:*

- теоретическую часть - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике;
- беспредметную часть – освоение техники упражнений без предметов;
- предметную часть – освоение техники упражнений с предметами;
- хореографическую часть – освоение простейших танцевальных элементов.

Содержание работы на этапах программы:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших танцевальных элементов.

7. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной акробатикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

*Этапы подготовки*

*Начальный этап* подготовки характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (отдельном движении). На этом этапе подготовки тренер рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая взрослому.

Название упражнений, вводимое тренером на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

Успех начального этапа подготовки зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

*Этап углубленной подготовки* характеризуется уточнением и совершенствованием деталей выполнения акробатических элементов. Основная задача этого этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием подготовки на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом.

На этапе углубленной подготовки дети приобретают опыт в исполнении движений по показу тренера и запоминают несколько элементов. Все это способствует развитию у детей умения самостоятельно выполнять выученное упражнение в целом.

*Этап закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка и переходом его к творческому самовыражению. На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения и творческого самовыражения считается завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

*Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.* В занятия включаются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке, акробатические упражнения, силовые упражнения, подвижные игры.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная часть – обучение новым упражнениям, повторение и закрепление ранее изученных упражнений.

Заключительная часть - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, игры.

## **5-6 лет**

### **1 Блок «Ритмическая мозаика»**

Учить: базовые шаги аэробики, комплекс ритмической гимнастики без предмета и с предметом. Танцевально-ритмический комплекс "Заводные куклы".

Развивать: чувство ритма, координацию движений, способность слышать музыку при разучивании комплекса.

Формировать: правильную осанку при разучивании позиций и шагов аэробики.

Воспитывать: активность, самостоятельность, творчество в придумывании связок.

## **2 Блок «Акробатическая фантазия»**

Учить: терминологию акробатических упражнений, технике безопасности на занятиях акробатикой; страховке и помощи; упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из исходного положения лежа на спине, «шпагаты» и «колесо». Комплекс пластической гимнастики «Цветы».

Развивать: ловкость, силу, координацию движений посредством специальных акробатических упражнений.

Воспитывать: настойчивость при разучивании кувырков, понимания и доброго отношения друг к другу (чего требуют парные и групповые элементы), дух товарищества.

Укреплять: костно-мышечную систему упражнениями на растяжку.

## **3 Блок «Непослушные мячи»**

Учить: правильной посадке на фитболе; базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе), подвижные сюжетные, бессюжетные игры и игры-забавы, комплекс «Веселые гномики».

Развивать: вестибулярный аппарат с помощью статических упражнений на фитболе, крупную и мелкую моторику, культуру движения.

Воспитывать: положительное отношение к физическим упражнениям на фитболах.

## **4 Блок «Игровой стретчинг»**

Разучить: по отдельности специальные упражнения игрового стретчинга, сюжетно-игровой комплекс «Цветы», «Новый домик».

Формировать: опорно-двигательный аппарат, свод стопы.

Развивать: точность в сохранении нужной позы, мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности.

Обучать: правильному дыханию, эмоциональной разрядке с помощью ярких, образных движений.

### **5 Блок «Спортивный фейерверк»**

Познакомить: что такое художественная гимнастика, с достижениями российских спортсменов, с художественной гимнастикой в Оренбурге.

Учить: упражнения с лентой: «водопад», «радуга», «змейка», «водоворот», «волна». Комплексы игр и игровых упражнений с мячом: «вертушка», «правый-левый»; «корзинка», «цепочка», «успей поймать», «подбрось и поймай». Танец «Цветные горошинки».

Развивать: точность и координацию движений в работе с лентой и мячом; развивать гибкость, пластичность посредством специальных упражнений.

### **6 Блок «Школа веселых обручей»**

Учить: вращать малый обруч на руке; большой обруч на талии; игры и эстафеты с обручем; прыгать в обруч; прокатывать обруч в прямом направлении, жонглирование двумя обручами. Комплекс для детей 5-7 лет.

Воспитывать: настойчивость в работе с обручем, терпение во время выполнения упражнений; добиваться поставленной цели на тренировках.

Развивать: координацию движений, прыгучесть, волю, мышление.

### **7 Блок «Воздушные гимнасты»**

Учить: Правила пользования спортивным инвентарем, прыжки и упражнения на батутах: «Зайка – попрыгай-ка», «Попрыгунчики». Упражнения на балансирах; упражнения на гимнастической стенке: петрушка, вис, уголок, соскок; прыжки на большой скакалке.

Укреплять: костно-мышечную систему с помощью специальных упражнений на тренажерах (занятие 1, 2, 3).

Развивать: с помощью прыжков на батуте точность и координацию движений, ловкость и силу.

Обогащать: двигательный опыт ребенка, словарный состав спортивными терминами.

### **8 Блок «Спортивные звезды»**

Провести мониторинг.

Выявить: способности, желания детей к тому или иному виду движения и степень освоения упражнений детьми в процессе тренировки

Воспитывать: способность к соперничанию, взаимопомощи, дух товарищества в открытых мероприятиях и праздниках.

Привлечь родителей к подготовке номеров : изготовление атрибутов, деталей к костюмам.

## **9 Блок «На цирковой арене»**

Результатом данной работы является праздничное цирковое представление, в котором дети старших групп демонстрируют свои акробатические способности в яркой, творческой двигательной деятельности, при этом предоставляется возможность выбирать спортивные снаряды, музыкальное сопровождение.

### **Возраст 6-7 лет**

#### **1 Блок «Ритмическая мозаика»**

Закрепить: базовые шаги аэробики, комплексы ритмической гимнастики без предмета и с предметом.

Выучить: комплекс ритмической гимнастики «Красная шапочка».

Развивать: чувство ритма, координацию движений, способность слышать музыку.

Формировать: правильную осанку.

Воспитывать: активность, самостоятельность, творчество.

#### **2 Блок «Акробатическая фантазия»**

Учить: технике безопасности на занятиях акробатикой: владеть своим телом, страховке, осуществляемой самостоятельно с использованием индивидуальных страховочных средств без помощи других членов группы; «мост» из положения со стойки, стойке на голове у стены и с поддержкой товарища, прыжки ноги врозь через куб, выполнять акробатическую дорожку: ласточка, кувырок вперед, прыжок, колесо, шпагат.

Совершенствовать: перекаты в группировке; стойку на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад), кувырок в обруч; «мост» - из положения лежа на спине, «шпагаты» и «колесо» с места и с разбега. Комплекс пластической гимнастики «Цветы».

Развивать: ловкость, силу, координацию движений при выполнении прыжка через предмет.

Воспитывать: настойчивость при выполнении стойки на голове, дух товарищества.

Укреплять: костно-мышечную систему посредством специальных акробатических упражнений.

#### **3 Блок «Непослушные мячи»**

Учить: страховке, осуществляемой самостоятельно с использованием индивидуальных страховочных средств без помощи других членов группы, выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Совершенствовать: качество выполнения упражнений в равновесии.

**Закреплять:** правильную посадку на фитболе; базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе), игры и игровые упражнения.

**Разучить:** новые подвижные сюжетные и бессюжетные игры и игры-забавы, комплекс «Чунга – чанга», «Теремок».

**Развивать:** упражнениями на равновесие вестибулярный аппарат, крупную и мелкую моторику, культуру движения.

**Воспитывать:** положительное отношение к физическим упражнениям на фитболах.

#### **4 Блок «Игровой стретчинг»**

**Учить:** новые упражнения игрового стретчинга, сюжетно-игровые комплексы «Подарки от Деда Мороза».

**Закреплять:** правила техники выполнения упражнений, ранее выученные упражнения стретчинга, комплекс упражнений «Цветы», «Новый домик».

**Формировать:** опорно-двигательный аппарат, свод стопы.

**Развивать:** точность в сохранении нужной позы, мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности

**Обучать:** правильному дыханию, эмоциональной разрядке с помощью ярких, образных упражнений стретчинга.

#### **5 Блок «Спортивный фейерверк»**

**Закрепить:** технику упражнений с лентой: «водопад», «радуга», «змейка», «водоворот», «волна»;

упражнения с мячом: «вертушка», «правый-левый», «корзинка», «цепочка», «успей поймать», «подбрось и поймай».

**Учить:** гимнастическую композицию с лентами «Шторм» (девочки), «Разбойники» (мальчики).

**Развивать:** точность и координацию движений в работе с лентой и мячом; развивать гибкость, пластичность посредством специальных упражнений.

#### **6 Блок «Школа веселых обручей»**

**Закреплять:** вращать малый обруч на руке; большой обруч на талии; игры и эстафеты с обручем; прыгать в обруч; прокатывать обруч в прямом направлении.

**Выучить:** комплекс ритмической гимнастики с обручами «Грация».

**Воспитывать:** настойчивость в работе с обручем, терпение во время выполнения упражнений; добиваться поставленной цели на тренировках.

**Развивать:** координацию, ловкость, волю, мышление.

## **7 Блок «Воздушные гимнасты»**

**Закреплять:** правила пользования спортивным инвентарем

**Учить:** новые виды прыжков на батуте («Кенгуру», «Зайки», «Вертушки», «Космонавт» и прыжки с усложнениями), прыжки через большую скакалку парами, работать на различных тренажерах.

**Совершенствовать:** Прыжки и упражнения на батутах, упражнения на балансирах; упражнения на гимнастической стенке: петрушка, вис, переворот, уголок, соскок; прыжки на большой скакалке.

**Укреплять:** костно-мышечную систему с помощью специальных упражнений на тренажерах (занятие 1,2,3).

**Развивать:** с помощью прыжков на батуте точность и координацию движений, вестибулярный аппарат с помощью прыжков через скакалку, работе на балансирах.

**Обогащать:** двигательный опыт ребенка, словарный запас спортивными терминами.

## **8 Блок «Спортивные звезды»**

**Провести мониторинг.**

**Выявить:** способности, желания детей к тому или иному виду движения и степень освоения упражнений детьми в процессе тренировки.

**Разучить:** отдельные номера для выступления.

**Воспитывать:** способность к сопереживанию, взаимопомощь, чувство коллективизма, ответственность.

**Привлечь:** родителей к участию в развлечениях и совместных мероприятиях (изготовление костюмов и спортивных атрибутов).

*Результатом данной работы является праздничное цирковое представление, в котором дети подготовительных групп демонстрируют свои акробатические способности в яркой, творческой двигательной деятельности, при этом предоставляется возможность выбирать спортивные снаряды, музыкальное сопровождение.*

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

#### **5 – 6 лет**

На конец года обучения обучающиеся должны

*Знать:*

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем (батуты, балансиры);

- терминологию ОРУ, акробатических упражнений, гимнастических упражнений с предметом и технику их выполнения;
- технику соединения простых акробатических, гимнастических упражнений в единый номер (этюд).

*Уметь:*

- выполнять простейшие танцевальные движения;
- владеть техникой выполнения акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять упражнения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи)
- осуществлять подстраховку и помощь при выполнении упражнений;
- соединять отдельные элементы в этюд.

### **6-7 лет**

На конец года обучения обучающиеся должны

*Знать:*

- основные приемы самоконтроля;
- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических и гимнастических упражнений;
- технику соединения сложных акробатических, гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единую комбинацию.

*Уметь:*

- выполнять сложные акробатические, гимнастические и танцевальные упражнения;
- обращаться со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки)
- уверенно выполнять подстраховку и самостраховку.
- составлять комбинации из танцевальных, акробатических и гимнастических элементов.

*Реализация данной программы позволяет надеяться, что наши воспитанники, не только овладеют определенными умениями и навыками, которые благотворно повлияют на рост и физическое развитие детей, но и сформируют устойчивый интерес и желание заниматься физкультурой и спортом.*



## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

В образовательной организации имеется помещение, предусмотренное для занятий с дошкольниками акробатикой (спортивный и тренажерный зал), соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям, площадь которого позволяет проводить занятия по программе. Функциональные размеры приобретаемого, и используемого спортивного оборудования, и инвентаря соответствуют обязательным требованиям, установленным техническими регламентами.

Оборудование для помещений изготовлены из материалов, безвредных для здоровья детей, и имеют документы, подтверждающие их происхождение и безопасность.

Естественное и искусственное освещение физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

Физкультурный зал оборудован системами отопления и вентиляции в соответствии с требованиями, предъявляемыми к отоплению, вентиляции и кондиционированию воздуха в общественных зданиях и сооружениях.

Физкультурный зал оборудован системами холодного и горячего водоснабжения.

Имеется музыкальная аппаратура, видеопроектор, компьютер, необходимые для реализации программы.

Для реализации обучения и показа дистанционных образовательных технологий и практического опыта, в наличии имеется компьютер с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение.

Кроме того имеется:

- аудио – и видеотехника;
- фонотека и видеотека;
- наглядные и демонстрационные пособия, дидактические материалы;
- библиотека справочных изданий по акробатике, художественной и ритмической гимнастики, стретчингу, фитбол-гимнастике, занятиям на тренажерах.

## 2.2. Форма аттестации и контроля

При диагностическом исследовании детей, занимающихся по данной программе, уровень развития оценивается с помощью тестирования скоростно-силовых качеств, а также координации, силы и гибкости. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005

Оценка физической подготовленности проводится по блокам два раза в год (см. Приложение).

## 2.3. Оценочные материалы

О результативности обучения детей в дополнительном образовании родители судят, прежде всего, по итоговому занятию, где дети демонстрируют свои акробатические и другие способности в яркой, творческой двигательной деятельности.

Для педагога в рамках реализации программы разработаны *критерии уровня умений выполнения упражнений характерных для каждого блока.*

Программа мониторинговых исследований, проводимых в течение учебного года, включает:

Мониторинг результатов обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

- блок 1 «Ритмическая мозаика» (умение ребенком самостоятельно выполнять базовые шаги аэробики);
- блок 2 «Акробатическая фантазия» (умение ребенком самостоятельно выполнять упражнения: колесо, кувырок, стойка на голове мостик, шпагат);
- блок 3 «Непослушные мячи» (умение ребенком самостоятельно принимать правильную посадку на фитболе, выполнять упражнения - сидя на мяче);
- блок 4 «Игровой стретчинг» (умение ребенком самостоятельно выполнять упражнения игрового комплекса «Цветы»);
- блоку5 «Спортивный фейерверк» (упражнения с лентой: «водопад», «радуга», «змейка», «водоворот», «волна», упражнения с мячом: «вертушка», «подбрось-поймай»);
- блок 6 «Школа веселых обручей» (крутить малый обруч на руке и большой обруч на талии)

- блок 7 «Воздушные гимнасты» (прыжки на батуте: кенгуру, зайки, вертушка, космонавт)

- блок 8 «Спортивные звезды» (в форме открытого спортивного праздника, для родителей и детей детского сада).

Оценка физической подготовленности проводится два раза в год (ориентировочно в декабре и мае)

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

### ***Основные характеристики деятельности***

Для реализации программы предлагаются следующие **методы**: наглядный, словесный, практический.

*Наглядный метод*: просмотр фильмов, слайдов, презентаций; непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным ребенком.

*Фронтальный метод*: упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

*Поточный метод*: выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва, удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

*Групповой метод*: учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

*Соревновательный метод*: метод стимулирования интереса деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в физическом упражнении при соблюдении определенных правил соревнования.

*Круговой метод*: поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и перехода от одного упражнения к выполнению другого, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, передвигаясь как бы по кругу.

*Игровой метод*: игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

*Индивидуальный метод:* чаще всего используется в зачётных уроках, после выполнения упражнения учеником можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого учащегося.

***Формы работы с детьми:***

- просмотр фильмов, использование мультимедийной установки, аудиозаписей;
- обучающее видео и объяснения по правилам техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических и гимнастических упражнений знакомство с техникой выполнения упражнений;
- проведение соревнований;
- использование на занятиях подвижных, сюжетных игр;
- знакомство с упражнениями на дыхание;
- проведение праздников.

***Методы воспитания:*** поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

***Формы организации образовательного процесса:*** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

***Формы организации учебного занятия:*** беседа, тренировка, игра, просмотр обучающего видео, соревнование, спортивный праздник.

***Педагогические технологии:*** здоровьесберегающие технологии, технология группового обучения, технология игровой деятельности.

## **2.5. Список литературы, используемый при составлении программы**

**Основная литература:**

1. Броненко В.А., "Здоровье и физическая культура" - М.: Альфа-М, 2013, 10-12стр
2. Гавердовский Ю.К., "Техника гимнастических упражнений" - М.: Терра-спорт, 2012, 31-33стр
3. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
4. Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012 г.

5. Железняк. Н.С. Желобкович Е.Ф 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.
6. Желобкович Е.Ф Физкультурные занятия в детском саду. 2015 г.
7. Куаншкалиева А. Р. Физкультурные праздники для дошкольников (пособие) – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015 г.
8. Минько Н.Г., “Сборник образовательных программ по дополнительному образованию детей” - М.: ЮОУО ДО, 2008, 45-47стр
9. Пензулаева Л. И. под редакцией: Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.А. Издательство: Мозаика-Синтез, 2015 г
10. Подольская Е.А. Необычные физкультурные занятия для дошкольников Учитель 2011г. Образовательное пространство ДОУ Болобан В.Н., “Обучение в спортивной акробатике” - Киев: Здоровье, 2014, 10стр
11. Попов А.Л., “Психология спорта” - М.: Изд-во ”Физкультура и спорт”, 1997, 62-65стр
12. Рунова М.А., ”Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей” - М.: Мозаика-Синтез, 2011, 75-78стр
13. Солодков А.С., “Физиология человека” - М.: Советский спорт, 2008, 107-108стр
14. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет Конспекты занятий фитбол-гимнастики. Учитель 2016 Инструктору физического воспитания ДОУ
15. Степаненкова Э.Я., “Теория и методика физического воспитания и развития ребенка” - М.: АСАРЕМА, 2006, 6-9стр
16. Сулим Е. В Детский фитнес для детей 5-7 лет 2015 г.
17. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. Сфера, мягкая обложка, 2014г. Серия «Растим детей здоровыми»
18. Тарасова Т.А., ”Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” - М.: ТЦ Сфера, 2005, 35стр
19. Токаева Т.Э. Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет. Учитель 2013 Инструктору физического воспитания ДОУ
20. Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений Николаева Н.В. Детство-Пресс 2014

21. Яковлева Л.В., Юдина Р.А Программа «Старт» Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. 2015 г.

**Интернет – ресурсы**

<https://multiurok.ru/files/programma-fizkulturno-ozdorovitelnoi-napravlenno-2.html>

<http://krassputnik.ru/uploads/programmy/sp-sportivnaja-akrobatika.pdf>

<https://yandex.ru/video/preview/7927049926274116893>

<https://yandex.ru/video/preview/5525608119398477231>

[https://www.youtube.com/watch?v=FP\\_DEDjB400](https://www.youtube.com/watch?v=FP_DEDjB400)