

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
БМАДОУ «Детский сад №7  
«Седьмое королевство»  
Протокол от 21.07.2023  
№ 5

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий БМАДОУ  
«Детский сад №7  
«Седьмое королевство»  
С.Ю.Чупрова



Приказ № 67  
от 21.07.2023

**Дополнительная общеобразовательная программа  
– дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП с элементами акробатики»**

**(для детей 4-7 лет)**

**Срок реализации 3 года**

**Разработчик программы:  
инструктор по физической культуре  
Покотыло О.Ф., 1КК**

**г. Березовский**

**Структура**  
**дополнительной общеобразовательной программы –**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности «ОФП с**  
**элементами акробатики» (для детей 4-7 лет)**

1	Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	3 стр.
2	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	7 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	8 стр.
4	Учебный план	15 стр.
5	Календарный учебный график	20 стр.
6	Рабочая программа	22 стр.
7	Оценочные материалы к программе	58 стр.
8	Методические материалы к программе	61 стр.

## **1. Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики»**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики» составлена на основе программы «Старт» Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина (издательство «Владос» 2003г.). Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального, физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

**Срок реализации программы:** 3 года.

Детство – пора удивительная и уникальная. В ней всё возможно, всё позволено. Слабый и беззащитный может стать сильным и всемогущим, скучное и неинтересное может оказаться весёлым и занимательным. Можно преодолеть все промахи и неудачи, сделать мир ярким, красочным, добрым. Для этого достаточно всего лишь быть просто ребёнком и чтобы рядом был умный, талантливый, добрый взрослый.

Дошкольное детство большой ответственный период психического развития ребёнка. По выражению А.Н.Леонтьева, это возраст первоначального становления личности. На протяжении дошкольного периода у ребёнка не только интенсивно развиваются все психические функции, формируются сложные виды деятельности, например игра, общение с взрослыми и сверстниками, но и происходит закладка общего фундамента познавательных способностей и творческой активности.

Сегодня дополнительное образование детей – единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой или основной образовательной программы. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей. Дополнительное образование является и средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных образовательных областях. Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире.

Сегодня дополнительное образование успешно реализуется не только в учреждениях дополнительного образования детей, но и в детском саду. В последние годы деятельность дошкольных учреждений в основном была направлена на разработку и внедрение новых программ, соответствующих индивидуальным возможностям детей и развивающих их интеллектуальный, эмоциональный, действенно – практический потенциал. Поэтому наряду с

основными образовательными программами в ДООУ важное место стали занимать программы дополнительного образования дошкольников.

Разработка дополнительной общеобразовательной программы по оздоровительной гимнастике и акробатике является новым и актуальным направлением развития дошкольного учреждения и основывается на следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих», утвержденный Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 № 761 н
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ МОиН РФ от 9 ноября 2018 г. № 196;
7. Устав Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №7 «Седьмое королевство»

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском языке.

Актуальность проблемы качества дошкольного образования возрастает с каждым днем. Перед работниками дошкольных образовательных учреждений стоит непростая задача – построить свою работу так, чтобы она обеспечивала сохранение самооценности, неповторимости дошкольного периода детства. Одним из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование является включение предметов по физическому развитию.

В ходе реализации программы происходит обучение каждого ребенка самостоятельно оздоравливаться, закалять себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.

**Главной целью** Программы является совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

Программа представляет собой стройную, гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость; познакомить с максимальным количеством видов спорта, помочь найти

для себя тот из них, который в наибольшей степени соответствует его темпераменту и физическим способностям.

### **Основные задачи:**

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка.
2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
4. Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимума и максимума.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
6. Сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью последней.

**Отличительные особенности программы:** спортивная акробатика, как средство воздействия на психическое и физическое здоровье способствует воздействию на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. 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.

Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Акробатические упражнения доступны для детей и вызывают положительные эмоции, предупреждают травматизм и учат владеть своим телом, группироваться при падении во время ходьбы, бега, катании на лыжах и, как все физические упражнения, способствуют концентрации внимания, развитию волевых качеств, что крайне необходимо для успешного раннего обучения. Они развивают гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. С их помощью можно

развивать умение действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости.

Положительное влияние акробатических упражнений сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки - что особенно важно, т. к. в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее.

### **Дидактические принципы построения и реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы.**

Общепедагогические принципы, обусловленные единством учебно-воспитательного пространства дошкольной образовательной организации:

- **Принцип сезонности:** построение и/или корректировка познавательного содержания программы с учётом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;
- **Принцип систематичности и последовательности:** постановка и/или корректировка задач физического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далёкому», «от хорошо известного к малоизвестному и незнакомому»;
- **Принцип цикличности:** построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту;
- **Принцип оптимизации и гуманизации учебно-воспитательного процесса;**
- **Принцип развивающего характера физического воспитания;**
- **Принцип природосообразности:** постановка и/или корректировка задач физического развития детей с учётом «природы» детей – возрастных особенностей и индивидуальных способностей;
- **Принцип интереса:** построение и/или корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества (группы детей) в целом.

### **Специфические принципы:**

- **Принцип непрерывности процесса физического воспитания.**
- Обеспечение развития морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законом упражнения».
- Закономерность построения как целостного процесса.
- **Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.** Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности для повышения эффективности занятий.
- **Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.** Повышение сложности задания и увеличения нагрузок по мере

- роста функциональных возможностей организма.
- **Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.**
- Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств (волнообразно).
- **Принцип возрастной адекватности процесса физического**
- **развития.** Формирование двигательных умений и навыков, развитие его индивидуальных возможностей организма с учетом возрастных и индивидуальных способностей ребенка.
- **Принцип интеграции образовательных областей.**

## **2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы**

- Овладение детьми акробатическими упражнениями
- Соблюдение правил безопасности на занятиях
- Овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками
- Выявление и осознание ребенком своих способностей
- Умение владеть своим телом
- Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно
- Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям
- Появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой
- Повышение уровня физической подготовки
- Снижение процента заболеваемости

## **3. Организационно-педагогические условия реализации программы общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы**

**Формы работы:** групповая (9-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

**Режим непосредственной образовательной деятельности:** 2 раза в неделю, во второй половине дня.

**Продолжительность занятий:**

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет - 20 мин.
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет - 25 мин.

### 3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 30 мин.

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическом развитии. Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Предметно-развивающая среда спортивного зала соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы по оздоровительной гимнастики и акробатики, а так же способствует трансформации знаний, умений в опыт.

#### **Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации программы**

**Должностные обязанности.** Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность.

Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, 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 школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей.

Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, 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 обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии.

Организует участие обучающихся, воспитанников 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 обучающихся,

воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

**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 обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей по художественно-эстетической деятельности; методы развития мастерства; 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 дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

**Педагогические условия для реализации программы:**

- создание предметно-развивающей среды в детском саду (спортивный зал).
- В спортивном зале имеется весь необходимый инвентарь для занятий спортом. На занятиях в спортивном зале применяется музыкальное сопровождение.
- Для успешной реализации программы предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами.

- Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, семинар-практикум, анкетирование и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

#### **Методы и приемы обучения:**

- словесные (инструкция, рассказ, беседа, объяснение, пояснение);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация);
- практические (повторение упражнений, соревнования, спортивные игры).

#### **Формой подведения итогов реализации данной программы являются:**

участие детей в городских спортивных мероприятиях, соревнованиях внутри детского сада.

Для поддержания интереса детей к спорту рекомендуется использовать разнообразные формы организации образовательного процесса.

*Занятие* — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

#### **Структура занятий**

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Из разнообразных средств и методов избрала такие, которые бы наилучшим образом отвечали образовательным, оздоровительным и воспитательным задачам занятия.

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

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, ритмическая гимнастика . Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

#### **Методические особенности**

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает

рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д..

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

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

### **Задачами основной части занятия являются:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- воспитание волевых и моральных качеств;
- проявление творческой активности;
- обучения основным прикладным навыкам;
- изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

### **Средства основной части занятия:**

- акробатические упражнения;
- группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах;
- упражнения на растяжку и расслабление;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- хореографические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- ритмические, прикладные упражнения;
- специальные виды ходьбы и бега;

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно, снизить нагрузку.

Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

### **Методические особенности**

К основным методам обучения относятся:

- показ техники упражнений
- рассказ

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

### **Основные задачи заключительной части занятия:**

- постепенное снижение нагрузки;
- подготовка к предстоящей деятельности;
- подведение итогов занятия.

### **Основными средствами заключительной части являются:**

- различные формы ходьбы,
- спокойные танцевальные шаги,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

### **Методические особенности**

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Рекомендую детям домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.

### **Условия**

Необходимо добиваться и следить за тем, чтобы в спортивном зале перед занятиями была проведена влажная уборка и проветривание. Следует проверить количество и исправность спортивных предметов и оборудования .

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

Для выполнения программы разработан перспективный план.

### **Требования к одежде**

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения и конечно всегда чистым. Желательно чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в носочках или босиком. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение.

Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

### **Требования к подбору музыки**

На занятиях музыка является органической частью движений. Здесь музыка выполняет ряд специальных функций, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания. Музыка помогает воспитывать чувства красоты движения, культуры поведения; музыка имеет важное значение при обучении движениям в особенности при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует вниманию, работоспособности детей, усиливает эффект применения физических упражнений; музыкальное сопровождение облегчает работу инструктора, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются более благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

### **Описание материально-технического обеспечения дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики»**

#### **Оборудование:**

- гимнастическая стенка – 5 шт.;
- турник – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 4 шт.;
- батут – 2 шт.;

- мат гимнастический -4 шт.;
- фишки -15
- дорожка – 1 шт.;
- баскетбольный щит
- бревно гимнастическое -1 шт.;
- канат для лазания -1 шт.;
- конус с отверстиями -10 шт.;
- магнитофон - 1шт.

#### **Тренажеры детские:**

- велотренажер - 2шт.;
- бегущий по волнам -1шт.;

#### **Спортивный инвентарь:**

- скакалка - 20 шт.;
- гимнастическая палка - 25 шт.;
- мяч набивной - 15 шт.;
- обруч - 15 шт.;
- самодельные гантели-30 шт
- гантели -6 шт.;
- балансир - 2 шт.;
- канат - 1 шт.;
- фитболл -5 – шт.;
- мяч большой - 10шт.;
- мяч средний - 20 шт.;
- мяч малый - 10 шт.;

**4. Учебный план  
дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП с элементами акробатики»  
(для детей 4-7 лет)**

**дополнительной общеобразовательной – дополнительной  
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП с элементами акробатики»**

Учебный план составлен на основе нормативно-правовых документов, определяющих содержание дошкольного образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих», утвержденный Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 № 761 н.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ МОиН РФ от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Устав Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 7» приказ управления образования БГО №231-н от 20.11.2015 г.

### **Общие положения**

Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физического цикла.

Содержание дополнительного образования на ступени дошкольного образования реализуется за счет введения модуля физическое развитие, обеспечивающего интеграцию разных видов физического развития детей и создание оптимальных условий для полноценного физического развития и способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Учебный план отражает содержание дошкольного образования и является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическом развитии:

- 1) формирование правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений и желание заниматься спортом;
- 2) создание развивающей среды для занятий спортом;
- 3) ознакомление детей с основами акробатики и гимнастики.

### **Особенности организации занятий**

Занятия по программе проводятся в спортивном зале.

Занятия в спортивном зале полезны и увлекательны, потому, что происходят в обстановке, где спортивное оборудование, инвентарь позволяет настраивать на физическую деятельность. Работа в спортивном зале позволяет систематически последовательно решать задачи физического развития и способностей детей. На занятиях в спортивном зале применяется музыкальное сопровождение.

### **Методы и приемы обучения:**

- словесные (инструкция, рассказ, беседа, объяснение, пояснение);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация);
- практические (повторение упражнений, соревнования, спортивная игра).

*Занятие* — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по оздоровительной гимнастике и акробатики, воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности.

На занятиях применяются технологии развития гибкости (стрейчинг); развития равновесия и мышечной силы (степ-аэробика); дыхательной и звуковой гимнастики; коррекционные упражнения; самомассаж.

Максимально допустимое количество занятий в неделю составляет во всех возрастных группах: 2 занятия.

**Формы работы:** групповая (9-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

**Режим непосредственной образовательной деятельности:** 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность учебного времени: 40 учебных недель.

**Формой подведения итогов реализации данной программы являются:**

- участие детей в спортивных мероприятиях,
- выступление с показательными номерами на сценах города и в детском саду;
- выполнение нормативов ГТО.

***Продолжительность занятий:***

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет - 20 мин.
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет - 25 мин.
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 30 мин.

***Общее количество занятий в месяц:***

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет - 8 занятий
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет - 8 занятий
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 8 занятий

***Общее количество занятий в год:***

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет - 80 занятия
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет - 80 занятия
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 80 занятия

***Общее количество занятий за весь период обучения: 240 занятий.***

**Распределение часов на реализацию дополнительной общеобразовательной  
дополнительной общеразвивающей программы  
«ОФП с элементами акробатики»**

<b>Периоды обучения</b>	<b>Первый год обучения (4 – 5 лет)</b>	<b>Второй год обучения (5 – 6 лет)</b>	<b>Третий год обучения (6 – 7 лет)</b>
Объем нагрузки	Количество занятий	Количество занятий	Количество занятий
Количество	2	2	2
Общее количество занятий в неделю	2	2	2
Общее количество занятий в месяц	8	8	8
Общее количество занятий в год	80	80	80
Общее количество занятий за весь период обучения	240		

## **5.Календарный учебный график**

**дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «ОФП с  
элементами акробатики»  
(для детей 4-7 лет)**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ-  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ОФП с элементами акробатики» на 2018 - 2019 учебный год**

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ МОиН РФ от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Устав Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 7» приказ управления образования БГО №231-н от 20.11.2015 г.
- Производственный календарь

**Начало учебного года - 1 сентября**

**Окончание учебного года – 30 июня**

**Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница).**

**Количество занятий в неделю – 2 занятия.**

**Количество занятий в месяц – 8 занятий**

**Количество учебных недель - 40**

**Праздничные (нерабочие) дни:**

4 ноября - День народного единства,

с 01 по 08 января - новогодние каникулы,

22 февраля - День защитника Отечества

8 марта. - Международный женский день,

01 мая - Праздник Весны и Труда,

09 мая - День Победы.

**Структура календарного учебного графика**

<b>Срок</b>	<b>Формы образовательной деятельности</b>
1 сентября – 14 сентября	Учебный период, диагностика
15 сентября -31 декабря	Учебный период
1 января – 8 января	Праздничные (нерабочие) дни
9 января – 30 июня	Учебный период, диагностика

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года. В случае если занятие по каким-либо причинам не проводится в учебном году, то оно переносится на летний период и Программа реализуется в полном объеме.

## **6. Рабочая программа**

**дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП с элементами акробатики»  
(для детей 4-7 лет)**

**Срок реализации 1 год.**

## Содержание программы

	<b>Обоснование разработки рабочей программы</b>	<b>24</b>
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>24</b>
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>55</b>

## **Обоснование разработки рабочей программы:**

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих содержание дошкольного образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих», утвержденный Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 № 761 н.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ МОиН РФ от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Устав Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 7» приказ управления образования БГО №231-н от 20.11.2015 г.

## **1.Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка**

Актуальность программы в том, что занятия в кружке позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. Проявление индивидуальности и инициативности, позволяют получать результат своего творчества, воспитывая тем самым лидерские качества воспитанников. Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты

значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Акробатические упражнения включаются в физкультурные занятия, но для этого отводится недостаточное количество времени и не позволяет наполняемость группы. Обобщив опыт работы по теме «Дополнительные нетрадиционные формы углубленной работы с одаренными детьми в ДООУ», систематизировала в программу по оздоровительной гимнастике и акробатике для детей 4-7 лет, которая позволяет углубленное обучение акробатических движений.

**Направленность программы: физическое развитие.**

**Программа предназначена для детей 4-7 лет.**

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Формы работы:** групповая (9-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

**Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.**

***Продолжительность занятий:***

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет - 20 мин.
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет - 25 мин.
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 30 мин.

***Общее количество занятий в месяц:***

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет - 8 занятий
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет - 8 занятий
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 8 занятий

***Общее количество занятий в год:***

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет - 80 занятия
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет – 80 занятия
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 80 занятия

**Общее количество занятий за весь период обучения: 240 занятия**

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Главной целью** Программы является совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях. Программа представляет собой стройную, гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость; познакомить с максимальным количеством видов спорта, помочь найти для себя тот из них, который в наибольшей степени соответствует его темпераменту и физическим способностям.

### **Основные задачи:**

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка.
2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
4. Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимума и максимума.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
6. Сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью последней.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию программы:**

**Принцип сезонности:** построение и/или корректировка познавательного содержания программы с учётом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;

**Принцип систематичности и последовательности:** постановка и/или корректировка задач эстетического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далёкому», «от хорошо известного к малоизвестному и незнакомому»;

**Принцип цикличности:** построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту;

**Принцип оптимизации и гуманизации учебно-воспитательного процесса;**

**Принцип развивающего характера физического воспитания;**

**Принцип природосообразности:** постановка и/или корректировка задач художественно-творческого развития детей с учётом «природы» детей - возрастных особенностей и индивидуальных способностей;

**Принцип интереса:** построение и/или корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества (группы детей) в целом.

### **Специфические принципы:**

- Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
- Обеспечение развития морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законом упражнения». Закономерность построения как целостного процесса.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности для повышения эффективности занятий.
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Повышение сложности задания и увеличения нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.
- Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств (волнообразно).
- Принцип возрастной адекватности процесса физического развития. Формирование двигательных умений и навыков, развитие его индивидуальных возможностей организма с учетом возрастных и индивидуальных способностей ребенка.
- Принцип интеграции образовательных областей.

### **1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладывается основы здоровья. В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время отмечена тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращения радости жизни и повышения функциональных возможностей человека.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

В ходе прохождения трехлетнего курса обучения дети должны знать:  
К концу первого года обучения воспитанники

должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;

должны уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять акробатические упражнения;
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

К концу второго года обучения воспитанники

должны знать:

- техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединения форм танцевально-ритмических движений с акробатическими элементами.

должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять формы к танцевально-ритмических движений с акробатическими элементами.

К концу третьего года обучения воспитанники:

должны знать:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
- характеристику сложных гимнастических и акробатических упражнений;
- технику соединения сложных акробатических, цирковых, гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер.

должны уметь:

- выполнять сложные акробатические и гимнастические упражнения;
- соединять сложные танцевальные, акробатические, цирковые и гимнастические элементы в показательный номер

Ожидаемый результат:

- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);
- сформированность начальных организационно – методических умений,
- необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Организованный спортивный досуг дошкольников;

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- диагностика:

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

## 2.Содержательный раздел

### 2.1. Тематический план по

дополнительной образовательной – дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами акробатики.

#### 2.1.1. Тематический план непосредственно образовательной деятельности

в средней группе (4-5 лет)

Количество занятий: 2 раза в неделю

Продолжительность занятия: 20 мин.

Месяц	Количество занятий	Задачи	Физические качества	Двигательная деятельность
Сентябрь	2	Определить уровень двигательных навыков. Выявить интересы ,возможности и способности каждого ребенка.	Скорость Прыгучесть Координация Движений	Прыжки Лазанье Подтягивание
	2	Упражнение «Змейка» Учить прогибаться в поясничном отделе не разводя ноги врозь.	Гибкость	ОРУ на укрепление мышц спины Умение владеть своим телом
	2	Упражнение «Ящерица» Учить поднимать прямые ноги от пола, лёжа на животе, опираясь на ладони	Гибкость Пластичность Выносливость	ОРУ на укрепление мышц рук, ног

	2	Упражнение «Качелька» Учить прогибаться в поясничном отделе, соединяя руки с ногами	Гибкость Ловкость	ОРУ с массажными мячами. Умение владеть своим телом
Октябрь	1	Упражнение «Самолёт» Учить вытягивать и напрягать мышцы рук и ног, лёжа на животе	Координация движений, Внимание Мышечная Сила	ОРУ с маленькими мячами, подтягивание по гимнастической скамейке
	2	Упражнение «Ёжик» Учить выполнять группировку с перекатом на спину	Чувство ритма Пластичность Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике кувырка вперёд	Ловкость Быстрота реакции Мышечная Сила	ОРУ на развитие мышц рук
	2	Учить выполнять кувырок вперёд, сохраняя группировку до последней фазы кувырка	Ловкость Внимание	ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса Умение владеть

	1	Упражнение «Ласточка» Учить сохранять равновесие ,стоя на одной ноге	Равновесие Ловкость Внимание	Телом ОРУ с гимнастической палкой
Ноябрь	1	Упражнение «Ласточка» Учить сохранять равновесие на ограниченной и возвышенной площади(бревно, скамейка)на одной ноге	Ловкость Равновесие Внимание	ОРУ на гимнастической скамейке
	1	Упражнение «Котёнок». Учить прогибаться в поясничном отделе, подлезая под натянутый шнур	Пластичность Грация	Лазание Подлезание Группировка
	2	Упражнение«Лягушка» Учить прогибаться в поясничном отделе ,опираясь на ладони, пытаясь носками ног дотянуться до головы	Гибкость Растяжка Ловкость	ОРУ на развитие мышц ног ,рук  ОРУ под музыку
	1	Упражнение «Ласточка» Закрепить равновесие на гимнастической скамейке	Равновесие Внимание Ритмичность Ловкость	
	2	Учить технике прыжков на батуте несколько раз подряд	Прыгучесть Координация	ОРУ с мячом среднего размера

	1	Упражнение «Кенгуру» Учить запрыгивать на гимнастическую стенку , перепрыгивать воротики, подтягивая колени к груди	движений Равновесие Прыгучесть Ловкость Внимание	ОРУ на развитие мышц ног
Декабрь	2	Учить технике выполнения упражнения полушпагат	Растяжка Пластичность Равновесие	ОРУ с мешочком
	2	Упражнение «Космонавт» Учить спрыгивать с гимнастической скамейки с выпрямлением и прогибанием туловища назад в полёте	Прыгучесть Ловкость Быстрота Реакции	ОРУ на степ платформе
	2	Учить ходить по канату, мягко ступая на носки, удерживая вес тела	Равновесие Координация движений Умение владеть телом	ОРУ с обручем
	2	Упражнение «Верблюд» Учить технике выполнения мостик , стоя на коленях	Гибкость позвоночника Растяжка Пластичность	ОРУ с обручем

Январь	3	Учить технике лазания на гимнастическую скамейку	Мышечная сила Ловкость Лазанье	ОРУ на развитие мышц рук ,ног
	1	Закрепить технику лазания по гимнастической стенке и спуску на одних руках	Координация движений Мышечная Сила	Подтягивание, отжимание
	2	Учить технике прыжка в обруч на двух ногах, на месте, прокручивая через себя	Внимание Прыгучесть Ловкость	ОРУ с обручем
Февраль	1	Закрепить технику кувырка вперёд несколько раз подряд	Быстрота реакции Скорость	ОРУ с массажными мячами
	2	Учить технике выполнения упражнения «Улитка в домике» из полушпагата	Гибкость Пластичность Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике выполнения упражнения «Лягушка» на гимнастической стенке	Гибкость Растяжка Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике выполнения упражнения «Мостик» из	Гибкость Ловкость	Самостоятельное проведение

	1	положения лёжа  Игровое занятие. Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Растяжка  Ловкость Выносливость Быстрота Внимание	разминки с инвентарём по выбору детей  Бег, прыжки, лазанье
Март	2	Учить выполнять кувырок вперёд с небольшого разбега	Ловкость Внимание	ОРУ с косичкой
	2	Учить держать уголок на гимнастической стенке	Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
	1	Круговая тренировка на развитие всех мышечных групп	Выносливость Ловкость Прыгучесть	Работа на Тренажёрах
	3	Учить технике выполнения упражнения шпагат поперечный	Растяжка Умение владеть телом	ОРУ с мячом большого размера
Апрель	2	Учить технике подтягивание на Турнике	Мышечная сила Выносливость Умение владеть телом	ОРУ с гантелями
	2	Учить прыгать через скакалку на	Прыгучесть	ОРУ со

	2	двух ногах Учить технике выполнения упражнения «Берёзка»	Ловкость Равновесие Умение владеть телом	Скакалкой ОРУ у гимнастической стенки
	2	Упражнение «Маугли» закрепление прыжков на батуте и выпрыгнуть с разведением прямых ног в стороны	Прыгучесть Равновесие Ловкость	ОРУ с мешочком
Май	2	Круговая тренировка на развитие всех мышечных групп	Прыгучесть Быстрота Выносливость	Работа на Тренажёрах
	2	Упражнение «Лягушка» с мячом зажатом между ступнями ног	Гибкость Пластичность Грация	ОРУ с мячом среднего размера
	2	Учить держать уголок на гимнастической стенке	Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
Июнь	4	Игровая тренировка. Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Быстрота Ловкость Внимание	Подвижные игры по желанию детей
	2	Учить технике выполнения упражнения, стойка на руках	Координация движений	ОРУ на развитие мышц

	2	Упражнение «Птичка» .Учить прогибаться в поясничной части позвоночника в висе на гимнастической стенке	Умение владеть телом  Гибкость Мышечная сила Пластичность	рук  ОРУ на гимнастической стенке
--	---	--	---	---

### 2.1.2. Тематический план в старшей группе (5-6 лет)

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 25 минут.

Месяц	Количество занятий	Задачи	Физические качества	Двигательная деятельность
Сентябрь	2	Определить уровень развития двигательных навыков. Выявить интересы, возможности и способности каждого ребёнка для дальнейшего развития.	Скорость Прыгучесть Мышечная Сила	ОРУ для развития мышц брюшного пресса
	2	Закрепить технику выполнения кувырка вперёд	Ловкость Координация Движения	ОРУ с Мешочком
	2	Закрепить технику выполнения упражнения мостик из положения лёжа	Гибкость Растяжка Пластичность	ОРУ у гимнастической стенки
	2	Учить прыгать через вращающую верёвку на двух	Равновесие Ловкость Прыгучесть	ОРУ со скакалкой
Октябрь	2	Учить технике выполнения кувырка назад из положения сет с модуля горка	Мышечная сила Умение владеть телом	ОРУ на укрепление мышц спины

	1	Закрепить умение прыгать через Скакалку	Прыгучесть Ловкость	ОРУ со скакалкой
	2	Учить технике прыжка в обруч на двух ногах, проворачивая через себя, в движении	Прыгучесть Координация движения Мышечная сила	ОРУ на укрепление мышц ног, рук с гантелями
	2	Учить технике лазания по шесту, Канату	Выносливость	
	1	Учить технике выполнения упражнения мостик из положения стоя у гимнастической стенки	Гибкость Координация движения	ОРУ с гимнастической палкой
Ноябрь	2	Закрепить технику выполнения упражнения шпагат (поперечный)	Растяжка Выносливость	ОРУ у гимнастической стенки
	2	Учить технике выполнения упражнения «Птичка» лёжа на животе	Гибкость Ловкость	ОРУ на укрепление мышц спины
	2	Закрепить упражнение «Ласточка с колена» на гимнастической скамейке с мешочком	Умение владеть телом Равновесие	ОРУ на степ платформе
	1	Учить технике выполнения	Растяжка	ОРУ под

	1	упражнения «Лебедь» Учить технике выполнения упражнения стойка на руках у гимнастической стенки	Пластичность Грация Умение владеть телом Мышечная сила	музыку с мячом ОРУ на укрепление мышц рук
Декабрь	2	Учить технике выполнения упражнения мостик, из положения лёжа, стоя на одной ноге, руке	Гибкость Пластичность Равновесие	ОРУ с массажными мячами
	1	Упражнение «Маугли» Учить выпрыгивать с батута с разведением ног в стороны	Прыгучесть Ловкость	ОРУ с гимнастическим канатом
	2	Учить переворот назад	Умение владеть телом Мышечная сила	ОРУ с гантелями
	2	Упражнение «Ракета» Прыжки с колен на всю ступню	Пластичность Грация Прыгучесть	ОРУ с ленточкой и мячом под музыку
	1	Переворот вперёд	Гибкость Умение владеть телом	ОРУ на гимнастической скамейке

Январь	1	Игровое занятие. Разучить новые подвижные игры	Быстрота реакции Внимание Ловкость	Бег Прыжки Ползание
	2	Учить технике выполнения переворота на руках в сторону «Колесо»	Смелость	ОРУ на развитие мышц рук
	1	Закрепить упражнение на формирование правильной осанки, свода стопы	Умение владеть телом Равновесие	ОРУ у гимнастической стенки
	2	Учить переворот вперед с небольшого разбега	Умение владеть телом Смелость Гибкость Ловкость	ОРУ с мячом большого размера
Февраль	2	Учить выполнять упражнение «Колесо» с небольшого разбега	Чувство ритма Смелость Координация движений Равновесие	Танцевальные упражнения под музыку с гимнастической палкой
	2	Учить технике кувырка назад несколько раз	Мышечная сила	ОРУ с обручем

	3	Учить технике выполнения шпагат(продольный)	Умение владеть телом Растяжка Пластичность	ОРУ с массажным мячом
	1	Круговая тренировка для развития всех мышечных групп	Мышечная сила Быстрота	Прыжки Лазанье Отжимание Вис на руках
Март	1	Закрепить технику подтягивание на Турнике	Мышечная сила Выносливость Умение владеть Телом	ОРУ у гимнастической скамейки
	1	Учить технике кувyrка вперёд с мячом зажатым между ступнями ног	Координация движения Ловкость	ОРУ с мячом среднего размера
	2	Учить выполнять колесо с разбега несколько раз	Прыгучесть Внимание	ОРУ без предметов
	1	Прыжки с батута на батут, сохраняя равновесие	Смелость Прыгучесть	ОРУ с массажным Мячом

	1 2	Сюжетно- игровое занятие «Цирковые акробаты» Показательные выступления детей Учить технике выполнения акробатических упражнений в парах	Грация Пластичность Гибкость Ловкость Взаимодействие с партнёром	Упражнение с лентами и мячами  ОРУ с косичкой
Апрель	2	Учит технике кувырка в обруч с небольшого размера	Смелость Ловкость Координация движений	ОРУ с гимнастической палкой
	3	Учить крутить обруч вокруг талии	Быстрота реакции Внимание	ОРУ на укрепление брюшного пресса
	2	Учить прыгать в высоту, на одной ноге, через предметы	Прыгучесть Мышечная сила Ловкость	ОРУ на укрепление мышц ног
	1	Соревнования «Спорт любит сильных, смелых, выносливых Подтягивание на турнике Отжимание	Умение владеть телом Мышечная сила	Акробатические упражнения под музыку
Май	1	Закрепить прыжки на батуте, подтягивая колени к груди	Прыгучесть Ловкость	ОРУ с обручем

	2	Упражнение «Струна» Учить вытягивать прямую ногу в сторону у гимнастической стенки Закрепить технику умения лазания по шесту, канату	Растяжка Выносливость	ОРУ на укрепление мышц ног
	1		Смелость Мышечная сила	ОРУ на укрепление мышц рук
	2		Закрепить умение выполнять упражнения «Лягушка, Качелька, Птичка, Мостик, Верблюд, Берёзка, Колесо, Улитка, Ласточка, Шпагат»	Гибкость Растяжка Умение владеть телом
Июнь	4	Повторить прыжки через предметы на одной ноге. Прыжки со скамейки на мат.	Ловкость, прыгучесть, координация движения	ОРУ с веревкой
	2	Упражнение планка.	Выносливость, сила	ОРУ с мячом
	2	Ходьба по канату. Повторение упражнения «Колесо»	Ловкость, гибкость внимание	ОРУ на укрепление мышц ног

### 2.1.3. Тематический план в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 30 минут

Месяц	Количество занятий	Задачи	Физические качества	Специальная двигательная деятельность
Сентябрь	2	Определить уровень развития двигательных навыков. Выявить интересы, возможность и способности каждого ребёнка для дальнейшего развития.	Мышечная сила Прыгучесть Скорость	ОРУ с гимнастической палкой
	2	Закрепить технику выполнения кувырка вперёд в обруч, с небольшого разбега	Умение владеть телом Координация движения	ОРУ на укрепление и развитие мышц спины, брюшного пресса
	2	Закрепить технику лазания по шесту, канату	Мышечная сила Выносливость Смелость	ОРУ на развитие мышц рук
	2	Закрепить технику выполнения упражнения мостик из положения стоя	Гибкость Растяжка Пластичность	ОРУ у гимнастической стенки
Октябрь	2	Закрепить технику выполнения	Внимание	ОРУ на укрепление

		кувырка назад несколько раз	Ловкость Умение владеть телом	мышц спины
	2	Учить ловить мяч после кувырка вперёд	Быстрота реакции Внимание Ловкость	ОРУ с мячом Среднего размера
	1	Закрепить технику выполнения упражнения уголок в висе на гимнастической стенке	Мышечная сила Выносливость	ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса
	2	Учить ходить в мостике вперёд, назад	Гибкость Умение владеть телом Координация движения	ОРУ с гантелями
	1	Учить выполнять упражнение «Уголок», сидя на гимнастической скамейке	Мышечная сила Выносливость Равновесие	ОРУ с фитболами
Ноябрь	2	Закрепить технику выполнения переворота на руках в сторону «Колесо»	Умение владеть телом Смелость Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой  Акробатические

	2	Закрепить технику переворота на руках на месте и с небольшого разбега	Гибкость Ловкость Чувство ритма	упражнения под музыку
	2	Учить технике выполнения упражнения «Рондат» с места	Мышечная сила Смелость Умение владеть телом	ОРУ на укрепление мышц рук
	1	Закрепить технику выполнения упражнения «Стрела»	Растяжка Равновесие Выносливость	ОРУ с мешочком
	1	Учить технике выполнения упражнения «Рондат» с разбега	Быстрота Умение владеть телом	ОРУ с канатом на формирование свода стопы
Декабрь	1	Круговая тренировка направленная на укрепление и развитие всех мышечных групп	Мышечная сила Быстрота Прыгучесть Равновесие Прыгучесть	Бег, прыжки, подтягивания, отжимания, вис на руках
	1	Закрепить прыжки через скакалку удобным для детей способом	Ловкость Гибкость	ОРУ на степ платформе
	2	Учить технике выполнения	Умение	ОРУ на укрепление

		упражнения «Мостик» из положения стоя, опускаясь на локти, переворот и приземление в полу шпагат	владеть телом Растяжка	мышц рук, спины
1		Закрепить прыжки с батута на батут разными способами	Координация движения Прыгучесть Равновесие	ОРУ с обручем
1		Закрепить технику выполнения упражнения «Берёзка» без поддержки руками в поясничной части спины	Умение владеть телом Равновесие Мышечная Сила	ОРУ в парах
1		Разучить новые подвижные игры	Быстрота Ловкость	ОРУ с косичкой
1		Соревнования: игры доброй воли Подтягивание на турнике Отжимания Пресс за 30 секунд Вис на руках Прыжок в длину Метание набивного мяча	Внимание  Мышечная сила Прыгучесть	Акробатические упражнения с пампонами

Январь	1	Закрепить упражнение «Ласточка» на бревне	Равновесие Внимание	ОРУ со скакалкой
	2	Закрепить выполнение упражнения «Струна» у гимнастической стенки (туловище вплотную подтянуто к стене)	Растяжка Выносливость	ОРУ на укрепление и развитие мышц ног
	1	Учить технике выполнения упражнения «Стойка на голове» (стр. 167)	Равновесие Умение владеть телом Смелость	ОРУ на укрепление мышц рук, спины
	1	Закрепить умение вращать обруч вокруг талии	Быстрота Реакции Внимание	ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса
	1	Учить технике выполнения упражнения «Пистолет» у гимнастической стенки	Мышечная сила Равновесие	ОРУ на укрепление мышц ног
Февраль	2	Учить технике кувырка боком	Ловкость, внимание	ОРУ с массажным мячом

	1	Сюжетно-игровая тренировка «Цирк зажигает огни» Показательные выступления юных акробатов	Грация Пластичность Гибкость Умение владеть телом	ОРУ с обручем под музыку
	2	Учить вставать с «Мостика» на ноги	Гибкость Мышечная сила	ОРУ на укрепление мышц рук, ног, спины
	1	Закрепить технику подтягиваний на турнике	Мышечная сила Выносливость	ОРУ с Гантелями
	1	Закрепить технику выполнения упражнения «Стойка на руках»	Равновесие Координация движения Мышечная сила	ОРУ с мячом среднего размера
	1	Упражнение «Стрела» Закрепить прыжки на батуте «Кенгуру»	Быстрота Прыгучесть Равновесие	ОРУ на гимнастической скамейке
Март	2	Закрепить умение выполнять «Рондат» с разбега	Прыгучесть Умение владеть	ОРУ с гимнастической палкой

	2	Закрепить умение выполнять переворот с разбега	телом Чувство ритма Гибкость Пластичность	ОРУ под музыку
	1	Закрепить упражнение на формирование правильной осанки и свода стопы	Умение владеть телом	Самостоятельное проведение ОРУ у гимнастической стенки
	1	Закрепить технику кувырка боком	Координация движения Ловкость	ОРУ с мячами
	1	Учить акробатическим упражнениям в паре без предмета (стр. 175)	Гибкость Чувство партнёра Пластичность	ОРУ в парах
	1	Круговая тренировка по развитию всех мышечных групп	Мышечная сила Растяжка Равновесие Прыгучесть	ОРУ на растяжку всех мышечных групп
Апрель	2	Ритмическая гимнастика с обручем (стр.172)	Чувство ритма Координация	ОРУ с обручем под музыку

	2	Акробаты на гимнастической стенке «Лягушка, птичка на ветке, уголок, ласточка, замок» (стр.171)	движений Воображение Умение владеть телом.  Гибкость Мышечная сила	ОРУ у гимнастической стенки
	2	«Школа скакалки» Упражнение со скакалкой(стр.254)	Прыгучесть Быстрота реакции	ОРУ со скакалкой
	2	«Школа мяча» Упражнение с мячом среднего размера(стр.259)	Умение владеть предметом Ловкость Внимание	ОРУ с мячом среднего размера
Май	1	Закрепить упражнение «Рондат с разбега, колесо, переворот вперёд, берёзка, ласточка, уголок»	Прыгучесть Смелость Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой

	1	Игровая тренировка Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Взаимовыручка Быстрота Внимание Ловкость	Бег Ходьба Прыжки ОРУ на
	1	Силовая тренировка в паре с партнёром	Мышечная сила Выносливость	укрепление мышц ног, рук, брюшного пресса
	1	Показательные выступления для детей младших и средних групп	Грация Пластика Умение владеть телом	Опыт выступления
	1	Закрепление всех акробатических упражнений «Волна, змейка, ящерица, лягушка, качелька, улитка, птичка, лебедь»	Растяжка Гибкость Сила	ОРУ с мешочком
	1	Открытое занятие для родителей (чему мы научились)	Уверенность в себе Ловкость Грация	ОРУ с гантелями
Июнь	2	Упражнение на формирование правильной осанки и свода стоп.	Умение владеть телом.	ОРУ без предметов

	2	Упражнение со скакалкой.	Быстрота реакции. Ловкость	ОРУ с мячом
	2	Повторить упражнение стойка на руках.	Равновесие, координация движения	ОРУ со скакалкой
	2	Упражнение кувырок вперед.	Ловкость, сила, пластичность.	ОРУ у гимнастической стенки

## **2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, семинар-практикум, анкетирование, спортивные праздники и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной образовательной программы.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка-дошкольника в рамках его траектории развития при реализации дополнительной программы дошкольного образования являются:

- наличие у родителей программы посредством сайта детского сада;
- информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в дополнительной программе, которые сообщаются родителям в процессе индивидуального общения (в сентябре, январе и мае).

### ***Формы взаимодействия с родителями при реализации***

#### ***дополнительной программы по оздоровительной гимнастике и акробатике:***

Использование стендов, стеллажей для демонстрации результатов детской деятельности с последующим индивидуальным комментированием.

1. Демонстрация фотоматериалов с последующим индивидуальным комментированием результатов детской деятельности.
2. Организация итоговых открытых занятий.
3. Организация спортивных мероприятий, праздников.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Описание материально-технического обеспечения дополнительной образовательной – дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами акробатики»**

#### **Оборудование:**

- гимнастическая стенка – 5 шт.;
- турник – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 4 шт.;
- батут – 2 шт.;
- мат гимнастический -4 шт.;
- фишки -15
- дорожка – 1 шт.;
- баскетбольный щит
- бревно гимнастическое -1 шт.;
- канат для лазания -1 шт.;
- конус с отверстиями -10 шт.;
- магнитофон - 1шт.

#### **Тренажеры детские:**

- велотренажер - 2шт.;
- бегущий по волнам -1шт.;

### **Спортивный инвентарь:**

- скакалка - 20 шт.;
- гимнастическая палка - 25 шт.;
- мяч набивной - 15 шт.;
- обруч - 15 шт.;
- самодельные гантели-30 шт
- гантели -6 шт.;
- балансир - 2 шт.;
- канат - 1 шт.;
- фитболл -5 – шт.;
- мяч большой - 10шт.;
- мяч средний - 20 шт.;
- мяч малый - 10 шт.

## **3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами акробатики».**

### **Учебно-методические пособия**

1. Двигательная активность ребенка в детском саду /М.А. Рунова.- М.: Мозаика – синтез,2000.
2. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений /Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2009.
3. Организация двигательной деятельности детей в детском саду / Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2010.
4. Физическое развитие детей 5-7лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Малыш, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста / авт. кол. Л.Ю. Кострыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г.Корнилова - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006.
6. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: ВЛАДОС 2003.
7. Занятия на тренажерах в детском саду. / Н.Ч. Железняк – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
8. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н.Щетинин. – М.: Айрис – пресс, 2008.
9. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. / К.К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.
- 10.Занимательная физкультура

в детском саду для детей 3-5 лет. / К.К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.

11. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

12. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение 1991.

13. Обучение плаванию малышей: Метод. пособие. / Е.Ю. Мухортова - М.: Физкультура и Спорт, 2008.

14. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методическое пособие. Часть 1 и 2. / Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008. 2009.

15. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). / Л.И. Пензулаева – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

16. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: ВЛАДОС, 2001.

**3.3. Расписание непосредственной образовательной деятельности  
по дополнительной общеобразовательной - дополнительной  
общеразвивающей программе «ОФП с элементами акробатики»  
2017-2018 уч. Год  
Расписание занятий**

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
«ОФП с элементами акробатики» 18.00 – 18.25 группа 1	«ОФП с элементами акробатики» 18.00 – 18.30 группа 2	«ОФП с элементами акробатики» 18.00 – 18.25 группа 1	«ОФП с элементами акробатики» 18.00 – 18.30 группа 2	-----

## **7. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами акробатики»**

**Формы проведения итогов реализации программы:** проведение диагностики в начале, середине и в конце года форме диагностических заданий.

### **Показатели**

физического развития детей дошкольного возраста

**Общие показатели** развития детского творчества:

- компетентность (физическая компетентность);
- творческая активность;
- эмоциональность;
- произвольность и свобода поведения;
- инициативность;
- самостоятельность и ответственность;
- способность к самооценке.

Физическая подготовленность 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:**

- теоретические знания (соблюдения правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений);
- посещение тренировочных занятий;
- выступление с показательными номерами на сценах города и в детском саду;
- выполнение нормативов ГТО
- Упражнения на развитие гибкости.
- Упражнения на развитие ловкости и координации.
- Упражнения на формирование осанки.
- Акробатические упражнения

### **Показатели физической подготовленности:**

1. Отжимание в упоре лежа, кол- во раз:

Мальчики: плохо (3 раза); хорошо (5 раз); отл. (7 раз).

Девочки: плохо (2 раза); хорошо (4 раза); отл.(6 раз).

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол- во раз:

1. Мальчики: плохо (1раз); хорошо (2раза); отлично (4 раза)

Девочки: плохо ( -- ) ; хорошо ( -- ) ; отл. ( -- ).

3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз:

Мальчики: плохо ( -- ) ; хорошо ( -- ) ; отл. ( -- ).

Девочки: плохо ( 6 раз); хорошо ( 8 раз); отл. ( 12 раз).

4. Бег на 10 метров с ходу ( сек.):

Мальчики: плохо (3,8 и выше); хорошо ( 3,8 - 3,5); отл. ( 3,5 - 3,0). Девочки:

плохо (4,0 и выше); хорошо ( 4,0 - 3,8); отл. ( 3,8 - 3,6).

5. Прыжок в длину с места (см.) :

Мальчики: плохо (85 и ниже); хорошо (86 - 110 см.); отл. ( 110 и выше).

Девочки: плохо (85 и ниже); хорошо ( 86 - 100 см.); отл. ( 100 и выше).

6. Угол в упоре (см.):

Мальчики: плохо (7 сек.); хорошо (10 сек.); отл. (15 сек.)

Девочки: плохо (3 сек.); хорошо (7 сек.); отл. (10 сек.)

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: плохо (12 и ниже сек.); хорошо (12 - 25 сек.); отл.(25-35 сек.)

Девочки: плохо (15 и ниже сек.); хорошо (15 - 30 сек.); отл. (30 -40 сек.)

8. Подъем из положения лежа на спине (кол - во):

Мальчики: плохо (11 раз и ниже); хорошо (12 - 17 раз); отл. (18-25 раз).

Девочки: плохо ( 10 раз и ниже); хорошо ( 11 - 15 раз); отл. (16 - 20 раз).

## **Второй год обучения:**

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений (6 Девочки: плохо (90 см.); - 7 лет).

### **Учебно - тематический план:**

- Упражнения на развитие гибкости.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения на развитие силовых способностей.
- Упражнения на развитие быстроты.
- Упражнения на формирование правильной осанки.

### **Зачетные требования:**

- Теоретические знания ( умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки).
- Выступление на спартакиадах, конкурсах и концертах с показательными

номераи.

- Выполнение нормативов диагностики физической подготовленности.

### **Показатели физической подготовленности:**

1. Отжимание в упоре лежа, кол - во раз:

Мальчики: плохо (5 раз); хорошо (7 раз); отл.(10 раз)

Девочки: плохо ( 4 раза); хорошо ( 6 раз ); отл.( 8 раз)

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол - во раз:

Мальчики: плохо (2 раза); хорошо ( 4 раза); отл. ( 6 раз)

Девочки: плохо ( --); хорошо (--); отл. ( -- )

3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз:

Мальчики: плохо (-- ); хорошо ( -- ); отл. ( -- )

Девочки: плохо ( 8 раз); хорошо (12 раз); отл. ( 15 раз)

4. Бег 10 м. ( сек.):

Мальчики: плохо ( 3,5 сек.); хорошо ( 3,4 - 3,0 сек); отл. ( 3,0 - 2,7 сек.)

Девочки: плохо ( 3,7 сек.); хорошо ( 3,6 - 3,2 сек.); отл. ( 3,2 - 3,0 сек.)

5. Прыжок в длину с места ( см.)

Мальчики: плохо ( 100 см.); хорошо ( 105 - 120 см.); отл. (120 - 130 см.) см.)

6. Угол в упоре ( сек.):

Мальчики: плохо ( 10 сек ); хорошо ( 15 сек.); отл. ( 20 сек) Девочки: плохо ( 7 сек.); хорошо ( 10 сек.); отл. ( 15 сек.)

7. Статическое равновесие ( сек.):

Мальчики: плохо ( 20 сек.); хорошо ( 25 - 35 сек.); отл.( 35 - 45 сек.)

Девочки: плохо ( 25 сек.); хорошо ( 26 - 45 сек.); отл.( 45 - 60 сек)

8. Подъем из положения лежа на спине ( кол - во):

Мальчики: плохо ( 14 раз); хорошо (15 - 20 раз); отл. ( 20 - 30 раз).

Девочки: плохо ( 12 раз); хорошо ( 13 - 17 раз); отл. (17 - 25 раз)

### **Ожидаемый результат.**

По итогам решения поставленных задач ожидается получить следующие результаты:

1. Воспитание здоровой, физически развитой и духовно - нравственной личности.

2. Приучить детей ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

3. Сформировать устойчивую потребность в физкультурно- оздоровительных мероприятиях.

4. Систематическое проведение нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников ДОУ.
5. Дети к концу подготовительной группы должны знать и уметь выполнять ряд акробатических упражнений, а так же знать терминологию этих упражнений.
6. К концу каждого учебного года дети должны выполнить диагностические нормативы по ОФП и СФП.
7. Формируется у детей навык самосовершенствования и самоконтроля, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.
8. Двигательный опыт детей должен стать шире, посредством использования и освоения физических упражнений.
9. Секционная работа по акробатике станет более результативней, благодаря совершенствованию содержания и методике.
10. Воспитание личности, обладающей волевыми качествами и творческими способностями.
11. При выпуске ребенка в школу, он должен обладать развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметь легко владеть своим телом и иметь высокий уровень работоспособности.
12. Ребенок анализирует свои действия и действия товарищей.
13. Дети быстрее выполняют различные упражнения, развиваются силовые способности, поддерживается правильная осанка.
14. Воспитать привычку к здоровому образу жизни у всех участников педагогического процесса.
15. Создать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей и индивидуальной работы по развитию движения

## **8. Методическое обеспечение программы Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами акробатики»**

1. Двигательная активность ребенка в детском саду /М.А. Рунова.- М.: Мозаика–синтез,2000.
2. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений /Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2009.
3. Организация двигательной деятельности детей в детском саду / Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2010.
4. Физическое развитие детей 5-7лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009.

5. Малыш, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста / авт. кол. Л.Ю. Кострыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г.Корнилова - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006.
6. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: ВЛАДОС 2003.
7. Занятия на тренажерах в детском саду. / Н.Ч. Железняк – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
8. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н.Щетинин. – М.: Айрис – пресс, 2008.
9. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. / К.К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.
10. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. / К.К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
11. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2010.
12. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение 1991.
13. Обучение плаванию малышей: Метод. пособие. / Е.Ю.Мухортова - М.:Физкультура и Спорт, 2008.
14. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методическое пособие. Часть 1 и 2. / Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008. 2009.
15. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). /Л.И. Пензулаева –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
16. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П.Щербак. – М.: ВЛАДОС, 2001

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067688

Владелец Чупрова Светлана Юрьевна

Действителен с 12.03.2023 по 11.03.2024