

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – Детский сад № 41»

ПРИНЯТО  
Педагогический совет БМАДОУ № 41  
Протокол № 1 от 30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная –  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный акробат»  
(для детей 4 – 7 лет)**

Срок реализации – 3 года

Автор – составитель:  
Носкова Светлана Аркадьевна  
инструктор по физической культуре

г. Березовский  
2024 г.

<b>Структура</b>	<b>Стр.</b>
<b>1. Пояснительная записка</b>	3
- нормативно-правовые основания разработки программы;	3
- сведения о программе;	4
- характеристика программы (ее значимости);	4
- направленность;	5
- адресат;	5
- срок реализации программы;	5
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом;	6
- режим занятий;	6
- формы обучения и виды занятий;	6
- цель и задачи программы.	8
<b>2. Содержание программы</b>	8
<b>3. Планируемые результаты</b>	14
<b>4. Организационно-педагогические условия программы</b>	15
- материально-техническое обеспечение;	15
- информационное обеспечение (печатное и электронное);	
- кадровое обеспечение.	17
<b>5. Оценочные материалы</b>	18
<b>6. Методические материалы</b>	21
<b>7. Приложения</b>	23
- учебный план (Приложение 1);	23
- рабочие программы педагога (Приложение 3).	27

## **1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые основания разработки программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике и акробатике «Юный акробат», составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих содержание дошкольного образования:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи «(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "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" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296).
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 №761Н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников образования».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
8. 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»).

### **Сведения о программе**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике и акробатике составлена на основе программы «Старт» Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина (издательство «Владос», 2013).

Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального, физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

### **Характеристика программы (ее значимости)**

Срок реализации программы: 3 года.

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.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

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

### **Направленность**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает обучение детей с 4 до 7 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются любые

лица без предъявления требований к уровню образования. Допускается формирование разновозрастных групп.

Категория состояния здоровья лиц, которые могут быть зачислены на обучение: дети без ОВЗ.

### **Срок реализации программы**

Срок освоения программы – 3 года.

### **Объем**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 204 часа.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю (во второй половине дня) по 1 учебному часу.

*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.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся организацией, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся. (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» п.13)

### **Формы обучения**

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Форма работы: групповая совместная образовательная деятельность.

Минимальное количество детей в группе - 5 человек, максимальное количество детей в группе - 13 человек.

### **Виды занятий**

- Круговая тренировка
- Силовая тренировка
- Стретчинг
- Аэробика
- Игровая тренировка
- Степ- аэробика
- ОФП
- Специальная физическая тренировка

### **Главные задачи в течение *первого года обучения:***

- Приобщение детей к активным занятиям акробатикой.
- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- формирование правильной осанки;
- освоение основ музыкальной ритмики

### ***В течение второго года обучения:***

- формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.
- освоение техники выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- знание основ хореографии;

- формирование чувства ритма, соответствие выполняемых упражнений

***В течение третьего года обучения:***

- Углубленное освоение акробатических элементов.
- освоение сложных акробатических элементов;
- развитие быстроты выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки;
- формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи;
- формирование чувства ритма, красоты движения

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

**Задачи:**

***обучающие:*** формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

***воспитательные:*** формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

***развивающие:*** развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести).

**2. Содержание программы**

Программа состоит из шести модулей:

I модуль: Введение.

II модуль: ОФП.

III модуль: Специальная физическая подготовка.

IV модуль: Акробатические упражнения

V модуль: Тестирование физической подготовки

VI модуль: Показательные выступления



## Учебный план

№ п/ п	Модули	Первый год обучения			Второй год обучения			Третий год обучения			
		Кол-во час	из них:		кол-во час	из них:		кол-во час	из них:		Форма контроля
			теор. часть	практ. часть		теор. часть	практ. часть		теор. часть	практ. часть	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Введение	10	5	5	8	3	5	8	1	7	
2	ОФП	24	9	15	17	3	14	13	1	12	
3	Специальная физическая подготовка	12	3	9	18	6	12	17	3	14	
4	Акробатические упражнения	19	7	12	21	5	16	26	5	21	
5	Тестирование физической подготовки	2	1	1	3	1	2	3	1	2	
6	Показательные выступления	1	-	1	1	-	1	1	-	1	
	Итого в год :	<b>68</b>	25	43	<b>68</b>	18	50	<b>68</b>	12	56	

## Содержание учебного плана

### Первый год обучения для детей (4-5 лет)

#### 1. Модуль. Содержание курса теоретических сведений (Введение)

- общие сведения об основах акробатики;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;

#### 2. Модуль. Общая физическая подготовка

Подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

#### 3. Модуль. Специальная физическая подготовка

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делится на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

#### **4. Модуль. Акробатические упражнения**

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам.

#### **5. Модуль. Тестирование физической подготовки**

Тестирование проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

#### **6. Модуль. Показательные выступления**

- Открытые занятия для родителей- май

### **Второй год обучения для детей (5-6 лет)**

#### **1. Содержание курса теоретических сведений: (Введение)**

- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- требования, предъявляемые к юным спортсменам;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основы спортивной техники;
- приемы самоконтроля, самостраховка;

#### **2. Общая физическая подготовка**

На втором году обучения общие развивающие упражнения тесно сплетаются со специальными физическими упражнениями.

Выполняются : бег, ходьба в сочетании с различным положением рук, общеразвивающие упражнения на все группы мышц, с предметами и без предметов, упражнения в парах.

При выполнении разнообразных ОРУ у детей должна вырабатываться

потребность сознательного применения их в целях тренировки, отдыхе.

### **3. Специальная физическая подготовка**

На втором году обучения специальная подготовка способствует овладению техники выполнения более сложных акробатических упражнений, соединению изученных элементов в комбинации.

Сохраняется последовательность обучения: «от простого к более сложному».

### **4. Акробатические упражнения**

- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;
- кувырки вперёд: в группировке, в упор стоя согнувшись ноги врозь,
- мосты
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо»

### **5. Тестирование физической подготовки**

Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

### **6. Показательные выступления**

Открытые занятия для родителей в конце учебного года.

Обучающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики.

## **Третий год обучения для детей (6-7 лет)**

### **1. Содержание курса теоретических сведений:**

- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- требования, предъявляемые к юным спортсменам;
- красота и здоровье;

- виды гимнастики (спортивная, художественная, ритмическая, аэробика);

## **2.Общая физическая и специальная подготовка**

### **2.1 Упражнение на развитие гибкости**

- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;
- комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;
- активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;
- упражнения на подвижность позвоночника.

### **2.2 Упражнение на развитие ловкости**

- прохождение специальных полос препятствий;
- подвижные игры;
- развитие чувства пространства

### **2.3 Упражнения на развитие способностей**

- потягивание из виса на руках;
- приседания с отягощением;
- прыжки на месте;
- поднимание ног высокого угла на гимнастической стенке.

### **2.4 Упражнение на развитие быстроты**

- эстафеты на короткие дистанции.

### **2.5 Упражнение на формирование осанки**

## **3. Акробатические упражнения**

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие
- шпагаты
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом,);

- упоры
- стойка на руках
- кувырки
- колесо, рондат.

#### **4. Тестирование физической подготовки**

Тестирование группы учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

#### **5. Показательные выступления**

Открытые занятия для родителей в конце учебного года.

Обучающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики и танцевальных движений.

### **3. Планируемые результаты**

#### **Первый год обучения**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;
- знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь;
- знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

##### **уметь:**

- уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;

- выполнять простейшие танцевальные движения.

**В конце 2 года обучения обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основные приемы самоконтроля;
- терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений.
- уметь оказать первую помощь;
- правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку;
- прыгать, ходить, бегать при изменении частоты и ритма движения;
- выполнять упражнения под музыку.

**В конце 3 года обучения, обучающиеся должны знать:**

**Учащиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатики;
- терминологию акробатических упражнений;

**Учащиеся должны уметь:**

- самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики;
- самостоятельно выполнять разминку всех групп мышц;
- четко и правильно выполнять акробатические упражнения от начала и до конца.

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

##### **Материально-техническое обеспечение**

##### **Оборудование:**

- гимнастическая стенка – 3 шт.;
- турник – 3 шт.;
- скамейка гимнастическая – 3 шт.;
- батут – 2 шт.;
- мат гимнастический -3 шт.;

- степ-платформа – 15 шт.;
- доска накладная -3 шт.;
- ребристая дорожка – 4 шт.;
- лестница накладная -1 шт.
- бревно гимнастическое -1 шт.;
- шест для лазания -1 шт.;
- канат для лазания -1 шт.;
- воротики гимнастические -4 шт.;
- конус с отверстиями -10 шт.;
- тоннель -1 шт.;
- модуль мягкий спортивный - 1 шт.;
- батут надувной – 1шт.;
- магнитофон - 1шт.

#### **Тренажеры детские:**

- беговая дорожка -1шт.;
- велотренажер - 1шт.;
- диск здоровья - 1шт.;
- гребля -1шт.;
- бегущий по волнам -1шт.;
- силовой - 1шт.

#### **Спортивный инвентарь:**

- скакалка - 15 шт.;
- гимнастическая палка - 15 шт.;
- мяч набивной - 15 шт.;
- обруч - 15 шт.;
- косичка - 15 шт.;
- гантели -15 шт.;
- балансир - 2 шт.;



- канат - 1 шт.;
- фитболл -5 – шт.;
- мяч большой - 15 шт.;
- мяч средний - 15 шт.;
- мяч малый - 15 шт.;
- мяч массажный - 15 шт.;
- эспандер детский - 5 шт.

### **Кадровое обеспечение**

#### **Требования к квалификации педагога дополнительного образования:**

В соответствии с требованиями с Приказом Мин.просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами:

- имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам;

В соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие

промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем.

К образованию и обучению лиц, претендующих на занятие должности педагога дополнительного образования, в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" установлены следующие требования:

- или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

## 5. Оценочные материалы

### Показатели физической подготовленности первый год обучения:

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:

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

Девочки: плохо ( 1 раз ) ; хорошо (2 раза ) ; отл. ( 4 раза ).

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

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

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).

## **Показатели физической подготовленности второй год обучения:**

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 (2 раза); хорошо (4 раза); отл. (6 раз)

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

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

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)

## **Показатели физической подготовленности третий год обучения:**

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 ( 2 раза); хорошо (4 раза ); отл. ( 6 раз )

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

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

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)

## **6. Методические материалы**

### **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 5-7 лет: 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.

## 7. Приложения

Приложение 1

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
БМАДОУ № 41 ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ПО  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ «ЮНЫЙ АКРОБАТ»  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№  п/ п	Модули	Первый год обучения			Второй год обучения			Третий год обучения			
		Кол- во час	из них:		кол- во час	из них:		кол- во час	из них:		Форма контроля
			теор. часть	практ часть		теор. часть	практ часть		теор. часть	практ часть	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Введение	10	5	5	8	3	5	8	1	7	
2	ОФП	24	9	15	17	3	14	13	1	12	
3	Специальная физическая подготовка	12	3	9	18	6	12	17	3	14	
4	Акробатические упражнения	19	7	12	21	5	16	26	5	21	
5	Тестирование физической подготовки	2	1	1	3	1	2	3	1	2	



6	Показательные выступления	1	-	1	1	-	1	1	-	1	
	Итого в год :	<b>68</b>	25	43	<b>68</b>	18	50	<b>68</b>	12	56	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
БМАДОУ № 41 ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ПО  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ «ЮНЫЙ АКРОБАТ»  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
Начало учебного года	01.09.2024	01.09.2024	01.09.2024
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней
Окончание учебного года	31.05.2025	31.05.2025	31.05.2025

Летний период	01.06.2025 – 30.08.2025
праздничные нерабочие дни	4 ноября 2024 г., 1-8 января 2025 г., 23 февраля 2025 г., 8 марта 2025., 1 мая 2025 г., 9 мая 2025 г.

**ИТОГО: 36 учебных недель (включая педагогическую диагностику).**

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – Детский сад № 41»

ПРИНЯТО  
Педагогический совет БМАДОУ № 41  
Протокол № 1 от 30.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА К  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ АКРОБАТ»**

**Модуль 1. Первый год обучения**

(для детей 4 – 5 года)

Автор – составитель:  
Носкова Светлана Аркадьевна  
инструктор по физической культуре

г. Березовский, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Дети среднего дошкольного возраста очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма:

- процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах;
- происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки.

Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей:

- повышается выносливость;
- улучшается координация;
- движения становятся более точными и уверенными;
- улучшаются показатели скорости и ловкости.

## 2. Цели и задачи модуля

**Цель первого года обучения** детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки.

**Главные задачи в течение *первого года обучения*:**

- Приобщение детей к активным занятиям акробатикой.
- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- формирование правильной осанки;
- освоение основ музыкальной ритмики

### 3. Планируемый результат

*Первый год обучения (4-5 года):*

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;
- знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь;
- знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

**уметь:**

- уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;
- выполнять простейшие танцевальные движения.

### Учебный план

№ п/п	Модули	Первый год обучения			Форма контроля
		Кол-во часов	из них:		
			теор. часть	практич. часть	
1	2	3	4	5	6
1	Введение	10	5	5	
2	ОФП	24	9	15	
3	Специальная физическая подготовка	12	3	9	

4	Акробатические упражнения	19	7	12	
5	Тестирование физической подготовки	2	1	1	
6	Показательные выступления	1	-	1	
	Итого в год:	<b>68</b>	25	43	

## Календарно-тематический план

### Средняя группа

Месяц	Количество занятий	Объём времени	Задачи НОД	Физические качества	Двигательная деятельность
Сентябрь	2	40	Определить уровень двигательных навыков. Выявить интересы ,возможности и способности каждого ребенка.	Скорость Прыгучесть Координация движений	Бег Прыжки Лазанье Подтягивание
	2	40	Упражнение «Змейка» Учить прогибаться в поясничном отделе не разводя ноги врозь.	Гибкость	ОРУ на укрепление мышц спины Умение владеть своим телом
	2	40	Упражнение «Ящерица» Учить поднимать прямые ноги от пола, лёжа на животе, опираясь на ладони.	Гибкость Пластичность Выносливость	ОРУ на укрепление мышц рук, ног
	2	40	Упражнение «Качелька» Учить прогибаться в поясничном отделе, соединяя руки с ногами	Гибкость Ловкость	ОРУ с массажными мячами. Умение владеть своим телом
Всего 8 занятий					
Октябрь	1	20	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  ОРУ под музыку

	2	40	Упражнение «Ёжик» Учить выполнять группировку с перекатом на спину	Чувство ритма Пластичность Грация	
	2	40	Учить технике кувырка вперёд	Ловкость Быстрота реакции Мышечная сила	ОРУ на развитие мышц рук
	2	40	Учить выполнять кувырок вперёд, сохраняя группировку до последней фазы кувырка	Ловкость Внимание	ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса Умение владеть телом
	1	20	Упражнение «Ласточка» Учить сохранять равновесие ,стоя на одной ноге	Равновесие Ловкость Внимание	ОРУ с гимнастической палкой
Всего 8 занятий					



Ноябрь	1	20	<p>Упражнение «Ласточка»</p> <p>Учить сохранять равновесие на ограниченной и возвышенной площади(бревно, скамейка)на одной ноге</p> <p>Упражнение «Котёнок».</p>	<p>Ловкость</p> <p>Равновесие</p> <p>Внимание</p>	ОРУ на гимнастической скамейке
	1	20	<p>Учить прогибаться в поясничном отделе, подлезая под натянутый шнур</p> <p>Упражнение«Лягушка» Учить прогибаться в поясничном отделе ,опираясь на ладони, пытаясь носками ног дотянуться до головы</p>	<p>Пластичность</p> <p>Грация</p>	Лазание Подлезание Группировка
	2	40	<p>Упражнение «Ласточка» Закрепить равновесие на гимнастической скамейке</p>	<p>Гибкость</p> <p>Растяжка</p> <p>Ловкость</p>	ОРУ на развитие мышц ног ,рук
	1	20		<p>Равновесие</p> <p>Внимание</p> <p>Ритмичность</p> <p>Ловкость</p>	ОРУ под музыку

	2	40	Учить технике прыжков на батуте несколько раз подряд	Прыгучесть Координация движений Равновесие	ОРУ с мячом среднего размера
	1	40	Упражнение «Кенгуру» Учить запрыгивать на гимнастическую стенку , перепрыгивать воротики, подтягивая колени к груди	Прыгучесть Ловкость Внимание	ОРУ на развитие мышц ног
Всего 8 занятий					
Декабрь	2	40	Учить технике выполнения упражнения полушпагат	Растяжка Пластичность Равновесие	ОРУ с мешочком
	2	40	Упражнение «Космонавт» Учить спрыгивать с гимнастической скамейки с выпрямлением и прогибанием туловища назад в полёте	Прыгучесть Ловкость Быстрота реакции	ОРУ на степ платформе
	2	40	Учить ходить по канату, мягко ступая на носки, удерживая вес тела	Равновесие Координация движений Умение владеть телом	ОРУ с обручем
	2	40	Упражнение «Верблюд» Учить технике выполнения мостик , стоя на коленях	Гибкость позвоночника Растяжка Пластичность	ОРУ с обручем
Всего 8 занятий					

Январь	3	60	Учить технике лазания по шесту	Мышечная сила Ловкость	ОРУ на развитие мышц рук ,ног
	1	20	Закрепить технику лазания по гимнастической стенке и спуску на одних руках	Лазанье Координация движений Мышечная сила	Подтягивание, отжимание
	2	40	Учить технике прыжка в обруч на двух ногах, на месте, прокручивая через себя	Внимание Прыгучесть Ловкость	ОРУ с обручем
Всего 6 занятий					
Февраль	1	20	Закрепить технику кувырка вперёд несколько раз подряд	Быстрота реакции Скорость	ОРУ с массажными мячами ОРУ под музыку
	2	40	Учить технике выполнения упражнения «Улитка в домике» из полушпагата	Гибкость Пластичность Грация	ОРУ под музыку
	2	40	Учить технике выполнения упражнения «Лягушка» на гимнастической стенке	Гибкость Растяжка Грация	Самостоятельное проведение разминки с инвентарём по выбору детей
	2	40	Учить технике выполнения упражнения «Мостик» из положения лёжа	Гибкость Ловкость Растяжка	Бег, прыжки, лазанье
	1	20	Игровое занятие. Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Ловкость Выносливость Быстрота	

				Внимание	
Всего 8 занятий					
Март	2	40	Учить выполнять кувырок вперёд с небольшого разбега	Ловкость Внимание	ОРУ с косичкой
	2	40	Учить держать уголок на гимнастической стенке	Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
	1	20	Круговая тренировка на развитие всех мышечных групп	Выносливость Ловкость Прыгучесть	Работа на тренажёрах
	3	60	Учить технике выполнения упражнения шпагат поперечный	Растяжка Умение владеть телом	ОРУ с мячом большого размера
Всего 8 занятий					
Апрель	2	40	Учить технике подтягивание на турнике	Мышечная сила Выносливость Умение владеть телом	ОРУ с гантелями
	2	40	Учить прыгать через скакалку на двух ногах	Прыгучесть Ловкость	ОРУ со скакалкой
	2	40	Учить технике выполнения упражнения «Берёзка»	Равновесие Умение владеть телом	ОРУ у гимнастической стенки
	2	40	Упражнение «Маугли» закрепление прыжков на батуте и выпрыгнуть с разведением прямых ног в стороны	Прыгучесть Равновесие Ловкость	ОРУ с мешочком
Всего 8 занятий					

Май	1	20	Круговая тренировка на развитие всех мышечных групп	Прыгучесть Быстрота Выносливость	Работа на тренажёрах
	1	20	Упражнение «Лягушка» с мячом зажатым между ступнями ног	Гибкость Пластичность Грация	ОРУ с мячом среднего размера
	1	20	Игровая тренировка. Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Быстрота Ловкость Внимание	Подвижные игры по желанию детей
	1	20	Учить технике выполнения упражнения, стойка на руках	Координация движений Умение владеть телом	ОРУ на развитие мышц рук
	2	40	Упражнение «Птичка» .Учить прогибаться в поясничной части позвоночника в висе на гимнастической стенке	Гибкость Мышечная сила Пластичность	ОРУ на гимнастической стенке
Всего 6 занятий					

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – Детский сад № 41»

ПРИНЯТО

Педагогический совет БМАДОУ № 41

Протокол № 1 от 30.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА К  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ АКРОБАТ»**

**Модуль II. Второй год обучения**

(для детей 5 – 6 года)

Автор – составитель:  
Носкова Светлана Аркадьевна  
инструктор по физической культуре

г. Березовский, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

В 5–6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

## 2. Цели и задачи модуля

**Цель второго года обучения-** закрепление акробатических упражнений, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки, овладение основными элементами акробатики.

**Главные задачи в течение *второго года обучения:***

- формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.
- освоение техники выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- знание основ хореографии;
- формирование чувства ритма, соответствие выполняемых упражнений

## 3. Планируемый результат

*Второй год обучения (5-6 года):*

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

- основные приемы самоконтроля;
- терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений.
- уметь оказать первую помощь;
- правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку;
- прыгать, ходить, бегать при изменении частоты и ритма движения; выполнять упражнения под музыку.

### Учебный план

№ п/п	Модули	Второй год обучения			Форма контроля
		кол-во часов	из них:		
			теор. часть	практ часть	
1	2	3	4	5	6
1	Введение	8	3	5	
2	ОФП	17	3	14	
3	Специальная физическая подготовка	18	6	12	
4	Акробатические упражнения	21	5	16	
5	Тестирование физической подготовки	3	1	2	
6	Показательные выступления	1	-	1	
	Итого в год :	<b>68</b>	18	50	



## Календарно-тематический план

### Старшая группа

Месяц	Количество занятий	Объём времени	Задачи НОД	Физические качества	Двигательная деятельность
Сентябрь	2	50	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	50	Закрепить технику выполнения кувырка вперёд	Ловкость Координация движения	ОРУ с мешочком
	2	50	Закрепить технику выполнения упражнения мостик из положения лёжа	Гибкость Растяжка Пластичность	ОРУ у гимнастической стенки
	2	50	Учить прыгать через вращающую верёвку на двух ногах	Равновесие Ловкость Прыгучесть	ОРУ со скакалкой
Всего 8 занятий					
			Учить технике выполнения кувырка назад из положения сет с модуля горка	Мышечная сила Умение владеть телом	ОРУ на укрепление мышц спины

Октябрь	2	50	Закрепить умение прыгать через скакалку	Прыгучесть Ловкость	ОРУ со скакалкой
	1	25	Учить технике прыжка в обруч на двух ногах, проворачивая через себя, в движении	Прыгучесть Координация движения	ОРУ с обручем
	2	50	Учить технике лазания по шесту, канату	Мышечная сила Выносливость	ОРУ на укрепление мышц ног, рук с гантелями
	2	50	Учить технике выполнения упражнения мостик из положения стоя у гимнастической стенки	Гибкость Координация движения	ОРУ с гимнастической палкой
	1	25			
Всего 8 занятий					
Ноябрь	2	50	Закрепить технику выполнения упражнения шпагат (поперечный)	Растяжка Выносливость	ОРУ у гимнастической стенки
	2	50	Учить технике выполнения упражнения «Птичка» лёжа на животе	Гибкость Ловкость	ОРУ на укрепление мышц спины
	2	50	Закрепить упражнение «Ласточка с колена» на гимнастической скамейке с мешочком	Умение владеть телом Равновесие	ОРУ на степ платформе
	1	25	Учить технике выполнения упражнения «Лебедь»	Растяжка Пластичность Грация	ОРУ под музыку с мячом
			Учить технике выполнения упражнения		

	1	25	стойка на руках у гимнастической стенки	Умение владеть телом Мышечная сила	ОРУ на укрепление мышц рук
Всего 8 занятий					
Декабрь	2	50	Учить технике выполнения упражнения мостик, из положения лёжа, стоя на одной ноге, руке	Гибкость Пластичность Равновесие	ОРУ с массажными мячами
	1	25	Упражнение «Маугли» Учить выпрыгивать с батута с разведением ног в стороны	Прыгучесть Ловкость	ОРУ с гимнастическим канатом
	2	50	Учить переворот назад	Умение владеть телом Мышечная сила	ОРУ с гантелями
	2	25	Упражнение «Ракета» Прыжки с колен на всю ступню	Пластичность Грация Прыгучесть	ОРУ с ленточкой и мячом под музыку
	1	25	Переворот вперёд	Гибкость Умение владеть телом	ОРУ на гимнастической скамейке
Всего 8 занятий					
Январь	1	25	Игровое занятие. Разучить новые подвижные игры	Быстрота реакции Внимание Ловкость	Бег Прыжки Ползание

	2	50	Учить технике выполнения переворота на руках в сторону «Колесо»	Смелость Умение владеть телом Равновесие	ОРУ на развитие мышц рук
	1	25	Закрепить упражнение на формирование правильной осанки, свода стопы	Умение владеть телом	ОРУ у гимнастической стенки
	2	50	Учить переворот вперёд с небольшого разбега	Смелость Гибкость Ловкость	ОРУ с мячом большого размера
Всего 6 занятий					
Февраль	2	50	Учить выполнять упражнение «Колесо» с небольшого разбега	Чувство ритма Смелость Координация движений Равновесие	Танцевальные упражнения под музыку с гимнастической палкой
	2	50	Учить технике кувырка назад несколько раз	Мышечная сила Умение владеть телом	ОРУ с обручем
	3	75	Учить технике выполнения шпагат(продольный)	Растяжка Пластичность	ОРУ с массажным мячом
	1	25	Круговая тренировка для развития всех мышечных групп	Мышечная сила Быстрота	Прыжки Лазанье Отжимание Вис на руках

Март	1	25	Закрепить технику подтягивание на турнике	Мышечная сила Выносливость Умение владеть телом	ОРУ у гимнастической скамейки
	1	25	Учить технике кувырка вперёд с мячом зажатым между ступнями ног	Координация движения Ловкость	ОРУ с мячом среднего размера
	2	50	Учить выполнять колесо с разбега несколько раз	Прыгучесть Внимание	ОРУ на степ платформе
	1	25	Прыжки с батута на батут, сохраняя равновесие	Смелость Прыгучесть	ОРУ с массажным мячом
	1	25	Сюжетно- игровое занятие «Цирковые акробаты» Показательные выступления детей	Грация Пластичность Гибкость	Упражнение с лентами и мячами ОРУ с косичкой
	2	50	Учить технике выполнения акробатических упражнений в парах	Ловкость Взаимодействие с партнёром	
Всего 8 занятий					
Апрель	2	50	Учит технике кувырка в обруч с небольшого размера	Смелость Ловкость Координация движений	ОРУ с гимнастической палкой
	3	75	Учить крутить обруч вокруг талии	Быстрота реакции Внимание	ОРУ на укрепление брюшного пресса

	2	50	Учить прыгать в высоту, на одной ноге, через предметы	Прыгучесть Мышечная сила Ловкость	ОРУ на укрепление мышц ног
	1	25	Соревнования «Спорт любит сильных, смелых, выносливых» Подтягивание на турнике Отжимание Пресс за 30 секунд Акробатический этюд Уголок на гимнастической стенке	Умение владеть телом Мышечная сила	Акробатические упражнения под музыку
Всего 8 занятий					
Май	1	25	Закрепить прыжки на батуте, подтягивая колени к груди	Прыгучесть Ловкость	ОРУ с обручем
	2	50	Упражнение «Струна» Учить вытягивать прямую ногу в сторону у гимнастической стенки	Растяжка Выносливость	ОРУ на укрепление мышц ног
	1	25	Закрепить технику умения лазания по шесту, канату	Смелость Мышечная сила	ОРУ на укрепление мышц рук
	2	50	Закрепить умение выполнять упражнения «Лягушка, Качелька, Птичка, Мостик, Верблюд, Берёзка, Колесо, Улитка, Ласточка, Шпагат»	Гибкость Растяжка Умение владеть телом	ОРУ с массажным мячом
Всего 6 занятий					

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – Детский сад № 41»

ПРИНЯТО

Педагогический совет БМАДОУ № 41

Протокол № 1 от 30.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА К  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ АКРОБАТ»**

**Модуль III. Третий год обучения**

(для детей 6 – 7 года)

Автор – составитель:  
Носкова Светлана Аркадьевна  
инструктор по физической культуре

г. Березовский, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

В возрасте 6–7 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6–7 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей.

В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплён объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне. Это создает у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

## 2. Цели и задачи модуля

**Цель третьего года обучения** обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики для всестороннего развития дошкольников и дальнейшего освоения спортивного мастерства.

**Главные задачи в течение *третьего года обучения*:**

- Углубленное освоение акробатических элементов.
- освоение сложных акробатических элементов;



- развитие быстроты выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки;

- формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи;

- формирование чувства ритма, красоты движения

### 3. Планируемый результат

*Третий год обучения (6-7 года):*

**Обучающиеся должны знать:**

**Учащиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатики;
- терминологию акробатических упражнений;

**Учащиеся должны уметь:**

- самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики;
- самостоятельно выполнять разминку всех групп мышц;
- чётко и правильно выполнять акробатические упражнения от начала и до конца.

### Учебный план

№ п/п	Модули	Третий год обучения			Форма контроля
		кол-во часов	из них:		
			теор. часть	практ часть	
1	2	3	4	5	6
1	Введение	8	1	7	
2	ОФП	13	1	12	
3	Специальная физическая подготовка	17	3	14	

4	Акробатические упражнения	26	5	21	
5	Тестирование физической подготовки	3	1	2	
6	Показательные выступления	1	-	1	
	Итого в год:	<b>68</b>	12	56	

## Календарно-тематический план

### Подготовительная группа.

Месяц	Количество занятий	Время	Задачи НОД	Физические качества	Двигательная деятельность
Сентябрь	2	60	Определить уровень развития двигательных навыков. Выявить интересы, возможность и способности каждого ребёнка для дальнейшего развития.	Мышечная сила Прыгучесть Скорость	ОРУ с гимнастической палкой
	2	60	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	60	Закрепить технику лазания по шесту, канату	Мышечная сила Выносливость Смелость	ОРУ на развитие мышц рук
	2	60	Закрепить технику выполнения упражнения мостик из положения стоя	Гибкость Растяжка Пластичность	ОРУ у гимнастической стенки
Всего 8 занятий					

Октябрь	2	60	Закрепить технику выполнения кувырка назад несколько раз	Внимание Ловкость Умение владеть телом	ОРУ на укрепление мышц спины
	2	60	Учить ловить мяч после кувырка вперёд	Быстрота реакции Внимание Ловкость	ОРУ с мячом среднего размера
	1	30	Закрепить технику выполнения упражнения уголок в висе на гимнастической стенке	Мышечная сила Выносливость	ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса
	2	60	Учить ходить в мостике вперёд, назад	Гибкость Умение владеть телом Координация движения	ОРУ с гантелями
	1	30	Учить выполнять упражнение «Уголок», сидя на гимнастической скамейке	Мышечная сила Выносливость Равновесие	ОРУ с фитболами
Всего 8 занятий					
Ноябрь	2	60	Закрепить технику выполнения переворота на руках в сторону «Колесо»	Умение владеть телом Смелость Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой

	2	60	Закрепить технику переворота на руках на месте и с небольшого разбега	Гибкость Ловкость Чувство ритма	Акробатические упражнения под музыку
	2	60	Учить технике выполнения упражнения «Рондат» с места	Мышечная сила Смелость Умение владеть телом	ОРУ на укрепление мышц рук
	1	30	Закрепить технику выполнения упражнения «Стрела»	Растяжка Равновесие Выносливость	ОРУ с мешочком
	1	30	Учить технике выполнения упражнения «Рондат» с разбега	Быстрота Умение владеть телом	ОРУ с канатом на формирование свода стопы
Всего 8 занятий					

Декабрь	1	30	Круговая тренировка направленная на укрепление и развитие всех мышечных групп	Мышечная сила Быстрота Прыгучесть Равновесие	Бег, прыжки, подтягивания, отжимания, вис на руках
	1	30	Закрепить прыжки через скакалку удобным для детей способом	Прыгучесть Ловкость	ОРУ на степ платформе
	2	60	Учить технике выполнения упражнения «Мостик» из положения стоя, опускаясь на локти, переворот и приземление в полу	Гибкость Умение владеть телом	ОРУ на укрепление мышц рук, спины

			шпагат	Растяжка	
	1	30	Закрепить прыжки с батута на батут разными способами	Координация движения Прыгучесть Равновесие	ОРУ с обручем
	1	30	Закрепить технику выполнения упражнения «Берёзка» без поддержки руками в поясничной части спины	Умение владеть телом Равновесие Мышечная сила	ОРУ в парах
	1	30	Разучить новые подвижные игры	Быстрота Ловкость Внимание	ОРУ с косичкой
	1	30	Соревнования: игры доброй воли Подтягивание на турнике Отжимания Пресс за 30 секунд Вис на руках Прыжок в длину Метание набивного мяча	Мышечная сила Прыгучесть	Акробатические упражнения с пампонами
Всего 8 занятий					
Январь	1	30	Закрепить упражнение «Ласточка» на бревне	Равновесие Внимание	ОРУ со скакалкой
	2	30	Закрепить выполнение упражнения «Струна» у гимнастической стенки (туловище вплотную подтянуто к стене)	Растяжка Выносливость	ОРУ на укрепление и развитие мышц ног

	1	30	Учить технике выполнения упражнения «Стойка на голове» (стр. 167)	Равновесие Умение владеть телом Смелость	ОРУ на укрепление мышц рук, спины
	1	30	Закрепить умение вращать обруч вокруг талии	Быстрота реакции Внимание	ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса ОРУ на укрепление мышц ног
	1	30	Учить технике выполнения упражнения «Пистолет» у гимнастической стенки	Мышечная сила Равновесие	
Всего 6 занятий					
Февраль	2	60	Учить технике кувырка боком	Ловкость Внимание	ОРУ с массажным мячом
	1	30	Сюжетно-игровая тренировка «Цирк зажигает огни» Показательные выступления юных акробатов	Грация Пластичность Гибкость Умение владеть телом	ОРУ с обручем под музыку
	2	60	Учить вставать с «Мостика» на ноги	Гибкость Мышечная сила	ОРУ на укрепление мышц рук, ног, спины
			Закрепить технику подтягиваний на	Мышечная сила	ОРУ с гантелями

	1	30	турнике	Выносливость	ОРУ с мячом среднего размера
	1	30	Закрепить технику выполнения упражнения «Стойка на руках» Упражнение «Стрела»	Равновесие Координация движения Мышечная сила	
	1	30	Закрепить прыжки на батуте «Кенгуру»	Быстрота Прыгучесть Равновесие	ОРУ на гимнастической скамейке
Всего 8 занятий					

Март	2	30	Закрепить умение выполнять «Рондат» с разбега	Прыгучесть Умение владеть телом	ОРУ на степ платформе
	2	60	Закрепить умение выполнять переворот с разбега	Чувство ритма Гибкость Пластичность	ОРУ под музыку
	1	30	Закрепить упражнение на формирование правильной осанки и свода стопы	Умение владеть телом	Самостоятельное проведение ОРУ у гимнастической стенки
	1	30	Закрепить технику кувырка боком	Координация движения	ОРУ на фитболе



	1	30	Учить акробатическим упражнениям в паре без предмета (стр. 175)	Ловкость	ОРУ в парах
	1	30	Круговая тренировка по развитию всех мышечных групп	Гибкость Чувство партнёра Пластичность  Мышечная сила Растяжка Равновесие Прыгучесть	
Всего 8 занятий					
Апрель	2	60	Ритмическая гимнастика с обручем (стр.172)	Чувство ритма Координация движений Воображение Умение владеть телом	ОРУ с обручем под музыку
	2	60	Акробаты на гимнастической стенке «Лягушка, птичка на ветке, уголок, ласточка, замок» (стр.171)	Гибкость Мышечная сила	ОРУ у гимнастической стенки
	2	60	«Школа скакалки» Упражнение со скакалкой(стр.254)	Прыгучесть Быстрота реакции	ОРУ со скакалкой
	2	60	«Школа мяча» Упражнение с мячом среднего размера(стр.259)	Умение владеть предметом Ловкость Внимание	ОРУ с мячом среднего размера

Всего 8 занятий					
Май	1	30	Закрепить упражнение «Рондат с разбега, колесо, переворот вперёд, берёзка, ласточка, уголок»	Прыгучесть Смелость Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
	1	30	Игровая тренировка Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Взаимовыручка Быстрота Внимание Ловкость	Бег Ходьба Прыжки
	1	30	Силовая тренировка в паре с партнёром	Мышечная сила Выносливость	ОРУ на укрепление мышц ног, рук, брюшного пресса
	1	30	Показательные выступления для детей младших и средних групп	Грация Пластика Умение владеть телом	Опыт выступления
	1	30	Закрепление всех акробатических упражнений «Волна, змейка, ящерица, лягушка, качелька, улитка, птичка, лебедь»	Растяжка Гибкость Сила	ОРУ с мешочком
	1	30	Открытое занятие для родителей (чему мы научились)	Уверенность в себе Ловкость Грация	ОРУ на степ платформе с гантелями
Всего: 6 занятий					



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891272

Владелец Садовникова Наталья Александровна

Действителен с 03.07.2024 по 03.07.2025