

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей

624300, Свердловская область, г. Кушва, ул. Красноармейская, д. 12-а  
тел. (34344) 7-58-79 электронная почта: mkdou32@yandex.ru

ПРИНЯТА на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3  
от «20» июня 2022г.

СОГЛАСОВАНА  
Советом родителей  
Протокол № 2 от «20» июня 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – оздоровительной направленности  
«АЗЫ АКРОБАТИКИ»**

**Возраст обучающихся - 5-7 лет**

**Срок реализации – 1 год**

№	
1	Основная программа
1.1.	Пояснительная записка
	направленности
	актуальности
	отличительных особенностей

Разработчик:  
Воропаева Татьяна Николаевна  
педагог дополнительного образования  
инструктор по физической культуре

	адресат	5
	объем программы	7
	сроки освоения программы	7
	уровневость программы	7
	формы обучения детей	7
	виды занятий	7
	формы подведения результатов	7
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	7
1.3.	Содержание общеразвивающей программы:	8
	Учебный (тематический) план	8
	Содержание учебного (тематического) плана	9
	Планируемые результаты освоения программ	11
2	<i>Организационно-педагогические условия</i>	12
2.1.	Условия реализации программы	12
	материально-техническое обеспечение	12
	кадровое обеспечение	12
	методические материалы	13
2.2.	Формы контроля и оценочные материалы	15
3	<i>Список литературы</i>	16
	перечень литературы для педагогов	16
	ссылки на интернет-источники для родителей	17

## 1. Основные характеристики общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АЗЫ АКРОБАТИКИ» (далее – Программа) - физкультурно-оздоровительная.

Актуальность Программы заключается в том, что спортивная гимнастика как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана,

нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная Программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических качеств детей.

Сохранение населения, здоровье и благополучие людей определено Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» как одна из национальных целей развития Российской Федерации, в рамках которой среди целевых показателей установлено увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (до 70%).

Достижение этого показателя невозможно без формирования у детей осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, которые являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни.

Формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, определено ст.28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021г.).

В основу реализации Программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Содержание Программы учитывает анатомо-физиологические особенности детей. В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

Занятия Программы позволяют: развивать гибкость, быстроту, силу, ловкость, вестибулярную устойчивость, творческие задатки дошкольников; совершенствовать координацию и точность движений; самоутвердиться, проявлять индивидуальность и получать результат своего творчества. Акробатические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности и физические качества, 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.

Таким образом, целесообразно проводить с детьми дошкольного возраста специально организованные занятия акробатикой.

Основания для проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018г. № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

- Приказ Государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. №136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году»;

- Лицензия Министерства общего и профессионального образования Свердловской области на право осуществления образовательной деятельности от 27.10.2011г. № 15025;

- Устав МАДОУ №32, утверждён приказом Управления образования Кушвинского городского округа от 17.02.2021 года, №66.

#### Отличительные особенности.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Эти задачи решает акробатика. В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта дошкольников, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера. Акробатика – одно из основных средств физической культуры, занятия с ней способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 6-го и 7-го годов жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается.

Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном

плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Дети на занятиях по интересам показывают некоторые элементы акробатических упражнений, но не совсем грамотно и правильно, а некоторые упражнения могут быть опасными без квалифицированной помощи, поэтому целесообразно проводить специально организованные занятия детей акробатикой.

#### Адресат

Заниматься акробатикой могут дети в возрасте 5-7 лет, при отсутствии у них медицинских показаний. Программа направлена на следующую категорию обучающихся: детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Учебные группы формируются в соответствии с возрастом детей, с учетом их индивидуальных различий. Число детей, одновременно находящихся в группе составляет 17 человек.

#### *Характеристика детей 5-7 лет.*

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к семи годам еще не завершено. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога, т. е. менять темп.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: к семи годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного)

увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса у ребенка к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата.

Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях и ситуациях.

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

#### Режим занятий

Дни недели (место проведения занятия)	Старшая группа / продолжительность	Подготовительная группа / продолжительность
вторник (музыкально-спортивный зал)	15.45 – 16.10 не более 25 минут	15.10 – 15.40 не более 30 минут
четверг (музыкально-спортивный зал)	15.45 – 16.10 не более 25 минут	15.10 – 15.40 не более 30 минут

#### Объём общеразвивающей программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 36 часов.

Сроки освоения общеразвивающей программы – один год, 9 учебных месяцев, 36 недель.

Уровневость общеразвивающей программы – «стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеобразовательной программы.

Форма обучения – фронтальная (групповая).

Виды занятий - беседа, рассказ и одновременный показ техники

выполнения упражнений педагогом, практическое занятие, открытое занятие. Предусмотрены как теоретические (беседа, показ упражнений педагогом и ребёнком), так и практические (выполнение упражнений, освоение основных видов движений, разучивание элементов спортивных танцев, использование различных видов подвижных игр, выступления на праздниках). Методы и приемы, используемые педагогом в работе, соответствуют возрастным особенностям дошкольника.

Формы подведения результатов – беседа, наблюдения, анализ выполненных нормативов, открытое занятие, выступления на праздничных и спортивных мероприятиях в детском саду.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

Реализация Программы направлена, прежде всего, на обеспечение единого процесса обучения, соответствующего раскрытию возрастных возможностей дошкольника. Усвоение детьми данной Программы способствует развитию гибкости, силовых способностей, выносливости, положительно влияет на общее развитие ребёнка.

**Целью** Программы является: совершенствование двигательной деятельности детей средствами акробатики; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачи:**

*Образовательные:*

- обучать качественному выполнению акробатических упражнений;
- совершенствовать двигательные умения и способности: гибкость, пластичность, подвижность суставов; группироваться при падении во время двигательной активности;
- обучать детей навыком владения своим телом;
- формировать у детей представления об акробатических упражнениях, их влиянии на здоровье человека.

*Развивающие:*

- развивать ловкость, умение переключаться с одного вида деятельности на другой, координацию и точность движений;
- развивать навыки выполнения действий со спортивным инвентарём;
- развивать двигательную память, вестибулярную устойчивость;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

*Воспитывающие:*

- воспитывать желание заниматься акробатикой и радоваться своим достижениям;
- воспитывать умение замечать затруднения сверстников, стремиться помочь им;
- развивать дружеские взаимоотношения.

## **1.3. Содержание общеразвивающей программы**

В Программу занятий входят упражнения:

1. Растяжка (полушпагаты, шпагаты, полумостики, мостики) - способствует развитию силы и гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов;
2. Перекаты и кувырки - упражнения, развивающие вестибулярный аппарат, ориентировку в пространстве, учат легко владеть телом;
3. Прыжки - дают нагрузку мышцам ног, учат ребенка удерживать равновесие, вырабатывать правильную осанку;
4. Упоры и группировки - упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища;
5. Равновесия - укрепляют и развивают мышцы ног и спины;
6. Стойка на лопатках - упражнение, укрепляющие мышцы спины и рук; подводящие к выполнению стоек на голове и руках.

Использование акробатических упражнений даёт дошкольнику возможность: обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, развить навыки обращения со спортивным оборудованием и инвентарем (балансировочные подушки, степ-платформы, гимнастические ленты, гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, канат), сформировать устойчивый интерес и желание заниматься спортом.

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Выполнение различных видов прыжков и упражнений на равновесие с мячами (10 занятий)	10 ч.	50 мин.	<b>9 ч. 10 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, выступление на празднике.
2	Выполнение перекатов и кувырков со скакалкой (6 занятий)	6 ч.	30 мин.	<b>5 ч. 30 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, открытое занятие
3	Выполнение упражнений с гимнастической палкой из разных исходных положений (10 занятий)	10 ч.	50 мин.	<b>9 ч. 10 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, открытое занятие
4	Выполнение упоров и группировок с гимнастическим обручем (6 занятий)	6 ч.	30 мин.	<b>5 ч. 30 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, выступление на празднике.
5	Выполнение упражнения «Ласточка», на гимнастической скамейке (8 занятий)	8 ч.	40 мин.	<b>7 ч. 20 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, открытое занятие
6	Выполнение упоров, группировок и упражнений с гимнастической лентой (6 занятий)	6 ч.	30 мин.	<b>5 ч. 30 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, выступление на празднике.
7	Выполнение различных упражнений, заданий, стоя на балансировочной подушке (8 занятий)	8 ч.	40 мин.	<b>7ч. 20 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, открытое занятие
8	Выполнение упражнений «Ножик», «Горка», «Морская звезда», «Угол» на гимнастическом бревне (6 занятий)	6 ч.	30 мин.	<b>5 ч. 30 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, открытое занятие
9	Выполнение акробатических	6 ч.	30 мин.	<b>5 ч. 30 мин.</b>	Наблюдения, анализ

	упражнений на равновесие используя степ-платформы (6 занятий)				выполненных нормативов, открытое занятие
10	Выполнение упражнений у каната (6 занятий)	6 ч.	30 мин.	<b>5 ч. 30 мин.</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, открытое занятие
ИТОГО: 72 занятия		72 ч.	6 часов	<b>66 часов</b>	Наблюдения, анализ выполненных нормативов, открытое занятие

### Содержание учебного (тематического) плана

*Теоретическая часть* содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: общие понятия, применение и использование спортивного инвентаря и оборудования, специальные термины (н-р: упор присев, пережат вперед, группировка, основная стойка, вис, упор лежа, упор сидя сзади и др.), используемые для краткого объяснения техники выполнения акробатических упражнений, правила безопасности жизнедеятельности.

*Практическая часть* включает общую физическую подготовку, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, танцевальные движения, ритмические упражнения, игры.

#### 1. Выполнение различных видов прыжков и упражнений на равновесие с мячами (в том числе на фитбольных)

*Теория.* Виды мячей и их предназначение; виды прыжков; значение равновесия для здоровья человека.

*Практика.* Выполнение: строевых упражнений; разновидностей ходьбы и бега; несложных прыжков; упражнений на внимание и быстроту реакции; танцевальных комбинаций (из ранее изученных элементов). Общеразвивающие упражнения с мячами и элементами акробатики. Специальные упражнения для развития равновесия.

#### 2. Выполнение пережатов и кувырков со скакалкой

*Теория.* Понятие «акробатика». Виды пережатов и кувырков, их назначение. Безопасная техника их правильного выполнения.

*Практика.* Выполнение строевых упражнений, ходьбы и бега; акробатических упражнений, пережатов и кувырков со скакалкой; упражнений расслабление. Специальные упражнения для формирования правильной осанки; ритмические упражнения.

#### 3. Выполнение упражнений с гимнастической палкой из разных исходных положений

*Теория.* Виды исходных положений; назначение гимнастической палки. Техника безопасности при использовании гимнастического инвентаря.

*Практика.* Использование подводящих упражнений с гимнастической палкой; отработка до автоматизма навыка принятия исходного положения, обеспечивающего выполнение акробатических упражнений; выполнение упражнений на растягивание и расслабление, «мостик», «коробочка», «берёзка»; игры разной интенсивности.

#### 4. Выполнение упоров и группировок с гимнастическим обручем

*Теория.* Виды упоров. Техника правильного выполнения группировки, её значение для здоровья человека.

*Практика.* Применение прикладных упражнений (ходьбы, бега, прыжков); выполнение акробатических упражнений, упоров и группировок с гимнастическим обручем. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, ритмические упражнения.

5. Выполнение упражнения «Ласточка», на гимнастической скамейке

*Теория.* Виды акробатических упражнений. Техника безопасности при работе на скамейке. Умение сохранять равновесие.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики на гимнастических скамейках. Специальные упражнения: для отработки умения удерживать равновесие (выполнение упражнения «Ласточка»), формирования правильной осанки; танцевальные комбинации (из ранее изученных элементов).

6. Выполнение упоров, группировок и упражнений с гимнастической лентой

*Теория.* Виды упоров и группировок, их использование при выполнении акробатических упражнений. Связь музыки и движений с гимнастической лентой в спортивной гимнастике.

*Практика.* Выполнение: строевых упражнений; разновидностей ходьбы и бега; акробатических упражнений с гимнастической лентой соблюдая технику выполнения упоров, группировок; спокойные упражнения на связь движений с музыкой, упражнения на расслабления, малоподвижные игры.

7. Выполнение различных упражнений, заданий, стоя на балансировочной подушке

*Теория.* Рассматривание балансировочной подушки, рассказ о её предназначении, применении, пользе; о значении равновесия для здоровья человека.

*Практика.* Использование подводящих упражнений; специальных упражнений на развитие и удержание равновесия. Выполнение общеразвивающих упражнений на балансировочной подушке; упражнений на внимание и быстроту реакции; ритмических упражнений.

8. Выполнение акробатических упражнений «Ножик», «Горка», «Морская звезда», «Угол» на гимнастическом бревне

*Теория.* Рассматривание гимнастического бревна, его использование в спортивной гимнастике; виды акробатических упражнений на бревне; техника безопасности.

*Практика.* Использование подводящих упражнений; выполнение общеразвивающих упражнений на бревне; выполнение акробатических упражнений: «Ножик», «Горка», «Морская звезда», «Угол», «Самолет», «Корзинка», «Улитка»; игры разной интенсивности.

9. Выполнение акробатических упражнений на равновесие используя степ-платформы

*Теория.* Виды степ-платформ. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе. Умение удерживать и сохранять равновесие.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики на степ-платформах. Специальные упражнения: для отработки умения удерживать равновесие, формирования правильной осанки; танцевальные комбинации (из ранее изученных элементов).

## 10. Выполнение упражнений у каната

*Теория.* Использование каната в спорте, гимнастике. Рассказ о технике выполнения упражнений на канате и о безопасности их выполнении.

*Практика.* Выполнение: прикладных упражнений (ходьбы, бега, прыжков); общеразвивающих упражнений с элементами акробатики на канате; специальных упражнений для формирования правильной осанки; упражнений на расслабление; спокойные упражнения на связь движений с музыкой.

### Планируемые результаты

#### *Метапредметные результаты.*

Дети умеют переключаться с одного вида деятельности на другой; имеют навыки выполнения действий со спортивным инвентарём; у дошкольников развита двигательная память, вестибулярная устойчивость.

#### *Личностные результаты.*

Дети проявляют интерес к акробатике, радуются своим достижениям; замечают затруднения сверстников, оказывают им помощь; у дошкольников развиты дружеские взаимоотношения.

#### *Предметные результаты.*

У детей сформированы первичные представления об акробатических упражнениях, их положительном влиянии на здоровье человека. У дошкольников сформированы двигательные умения, они владеют своим телом. Качественно выполняют акробатические упражнения.

## **2. Организационно-педагогические условия**

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

#### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия проводятся в музыкальном зале, совмещенном с физкультурным. В зале перед каждым занятием осуществляется проветривание, проводится влажная уборка.

#### *Перечень необходимого оборудования и инвентаря:*

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
1	Скакалка детская	23
2	Бревно гимнастическое	4
3	Подушка балансирующая	23
4	Канат для перетягивания	4
5	Скамейка гимнастическая h=30см	6
6	Обруч гимнастический	23
7	Степ-платформа	23
8	Ленточки для акробатики	23
9	Мячи d=20 см	23
10	Мячи d=15 см	23
11	Мячи футбольные d=55 см	23
12	Палки гимнастические d=1м	23
13	Дуга для подлезания h=50см	8
14	Мат гимнастический l=150 см	10
15	Фишки для разметки поля (зала)	8
16	Беспроводная акустика	2

Музыкальное сопровождение подбирается с учетом принципа доступности восприятия, соответствия темпа движения ритму музыки.

Единая форма (футболка, шорты, чешки) для занятий имеет гигиеническое и воспитательное значение.

Требования к одежде детей:

- форма для занятий должна быть удобной, достаточно эластичной, чтобы не сковывать движения ребенка;
- форма должна быть эстетически привлекательной – это подтягивает и побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку;
- на ногах – чешки и носочки, допускаются занятия в носках;
- длинные волосы необходимо собрать в пучок на затылке, чтобы они не мешали безопасно выполнять упражнения.

### *Кадровое обеспечение*

Требования к квалификации педагога. 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 (Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н).

### *Методические материалы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АЗЫ АКРОБАТИКИ» разработана на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной.

Педагогическая деятельность строится по принципу дидактики - «от простого к сложному» и по правилу оздоровительной направленности - «не навреди здоровью».

Принципы построения общеразвивающей программы:

1. Принцип сознательности и активности. Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, объяснение педагога под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.
2. Принцип наглядности. У дошкольников двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров.
3. Принцип систематичности предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия начинаются с простых и

легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей предлагаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности предусматривает учет возрастных возможностей и индивидуальных особенностей детей, их физической подготовленности.

5. Спортивный принцип направлен на спортивные достижения, единство всех сторон подготовки, постепенность повышения требований.

В программу занятий по акробатике входят:

- общеразвивающие упражнения, в том числе с использованием спортивного оборудования и инвентаря: балансировочные подушки, степ-платформы, гимнастические ленты, гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, канат;
- разные виды ходьбы, бега и прыжков, направленные на развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений;
- акробатические упражнения;
- акробатические растяжки, группировки, упоры, перекаты и кувырки;
- элементы художественной гимнастики, танцевальные движения, ритмические упражнения, игры.

Все занятия проводятся в игровой форме, в основе которой партнерская позиция взрослого. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и лучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Подражательные движения – самый доступный для детей способ восприятия двигательной деятельности. Приемы показа подражательных движений используются в зависимости от сложности того или иного упражнения. Показ сопровождается объяснением того, как двигаются при этом разные части туловища.

Используются следующие методы обучения: практические, наглядные, словесные.

Каждое занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

*Назначение подготовительной части занятия* – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния детей; умеренное разогревание организма к предстоящей нагрузке. Средства: строевые упражнения; разновидности ходьбы и бега; несложные прыжки; упражнения на внимание и быстроту реакции; танцевальные комбинации (из ранее изученных элементов). Методические особенности: поточный метод, он предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляется по ходу выполнения упражнений.

*Назначение основной части занятия* - развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание

волевых и моральных качеств, творческой активности, обучение основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства: акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки, растягивания и расслабления, подвижные игры и игры малой подвижности. Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Специальные упражнения для формирования равновесия, правильной осанки, ритмические упражнения, прикладные упражнения. Методические особенности: методы показа и рассказ техники выполнения упражнений. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обязательно учитывается пол ребенка, его анатомо-физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическая подготовленность. В зависимости от данных факторов учебный материал может быть сокращен или дополнен. Педагогом обеспечивается страховка ребенка. Разучиваемое упражнение на занятиях показывает педагог. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети.

*Назначение заключительной части занятия:* постепенное снижение нагрузки; подведение итогов занятия. Средства: разные виды ходьбы, упражнения на расслабления, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, релаксация. Методические особенности: постепенное снижение нагрузки и подведение итогов проделанной работы. Задание на дом.

*Перечень дидактических пособий:*

№	Наименование, автор	Издательство, год издания
1	Барилле А. «Как устроено тело человека»	ООО «Де Агостини», 2017г.
2	Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Тело человека (части тела)	Москва, Школьная Пресса, 2015г.
3	Лукьянов М.О. Моя первая книга о человеке.	Москва: ООО «Орбелла», 2015.-95с.

## **2.2. Формы контроля и оценочные материалы**

Результаты освоения детьми общеразвивающей программы систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий, на контрольных открытых и итоговых занятиях.

**Предварительный контроль.** Проводится в начале года для проверки умений и навыков на начало обучения.

**Текущий контроль.** Проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения, с учетом результатов участия в соревновательных и показательных выступлениях.

**Итоговый контроль** проводится в виде показательного выступления в конце года. Позволяет выявить общую динамику изменения физической подготовки детей.

Диагностика навыков выполнения акробатических упражнений, группировки, перекатов и кувырков осуществляется по программе «Старт», авт. Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А.

*Диагностическая карта*

№	Ф.И.	Знание	Выполнение акробатических	Выполнение
---	------	--------	---------------------------	------------

ребёнка	акробатических понятий: упоры, группировки, перекаты, кувырки и др. (%)						упражнений (%)							движений под музыкальное сопровождение (%)			
	Упоры	Группировки	Перекаты	Кувырки	Растяжки	Равновесие	«Ножик»	«Горка»	«Морская»	«Угол»	«Самолет»	«Корзинка»	«Улитка»	«Ласточка»	Танцевальные комбинации	Танцевальные движения	Ритмические упражнения

При проведении контрольных мероприятий оценке подлежат:

- точность движений рук и ног (соответствие техники выполненных элементов заданным параметрам);
- легкость исполнения (выполнение движений без видимых усилий);
- высокая амплитуда выполнения акробатических элементов;
- слитность движений (плавность переходов от движений к движениям при отсутствии видимых остановок);
- самостоятельность выполнения акробатических упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Уровень	Показатель
Высокий	Ребенок выполняет акробатические упражнения, группировки, перекаты и кувырки самостоятельно, точно, легко, плавно, с высокой амплитудой.
Средний	Ребенок выполняет акробатические упражнения, группировки, перекаты и кувырки с помощью/при подсказке взрослого. Не все элементы ребенок выполняет точно, легко, плавно, с высокой амплитудой.
Низкий	Ребенок выполняет отдельные упражнения самостоятельно, основные - в совместной деятельности со взрослым. При выполнении акробатических упражнений, группировок, перекатов и кувырков упражнений нет точности, легкости, плавности; низкая амплитуда выполнения акробатических элементов.

Для определения подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичности мышц и связок применяется диагностический тест «Наклон вперед из положения, стоя на скамейке» (Рунова М.А.). Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки

(поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста используется игровой прием «достань игрушку».

Результаты реализации программы представляются в разных формах: открытое занятие, спортивный праздник, показательное выступление.

### 3. Список литературы

*Перечень литературы, необходимой педагогу для успешной реализации общеразвивающей программы:*

1. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика — Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
2. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, родителей.- М.:Школьная Пресса, 2011г.
2. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. Программа «Старт». – М.:Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014г.

*Ссылки на интернет-источники для родителей:*

1. Федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей «Растимдетей.рф» <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/categories/igrydoshkolniki>
2. Акробатика для детей <https://rekvizit.info/akrobatika-dlya-detej/>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587413

Владелец Тумаева Ирина Борисовна

Действителен с 30.09.2022 по 30.09.2023