Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 93 г. Томска

Принято решением
педагогического совета
протокол № 1
«31» августа 2023 г.

Утверждено
приказом № 80 – О
«31» августа 2023г.
заведующий МАДОУ № 93
_____И.П. Горских

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности

«ЮНЫЙ АКРОБАТ»

Возраст обучающихся: 3– 7 лет.
Срок реализации: 4 учебных года

Автор - составитель:
Ознобихина Дарья Сергеевна,
инструктор по физической культуре,
1 квалификационной категории

г.Томск ,2023

Содержание программы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (3-4 года)

1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (4-5 лет)

1.3.3. Учебный план. Содержание учебного плана. Третий год обучения (5-6 лет)

1.3.4. Учебный план. Содержание учебного плана. Четвертый год обучения (6-7 лет)

1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (3-4 года)

1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (4-5 лет)

1.4.3. Планируемые результаты. Третий год обучения (5-6 лет)

1.4.4. Планируемые результаты. Четвертый год обучения (6-7 лет)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 года

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет

2.1.3 Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет

2.1.4 Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально – техническое обеспечение

2.2.2 Информационное обеспечение

2.2.3Кадровое обеспечение

2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6.Список литературы

Приложения

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности «Юный акробат» ориентирована на :

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Реализация дополнительной программы «Юный акробат» - позволит у детей 3-7 лет сформировать навыки в акробатике. Спортивная акробатика – самый грациозный и зрелищный вид спорта. Как известно это все достигается нелегкими систематичными тренировками. Для овладения акробатическими элементами необходим достаточный уровень физического развития. Целенаправленная начальная подготовка, после тренировочные занятия – это сложный тренировочный процесс, успех которого определяется такими факторами, как развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости и силы. А также выявление эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наилучшего результата. 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 4-7-го года 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. В секцию набираются дети с хорошим физическим развитием и физической подготовленностью, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье , по желанию детей и их родителей. Для организации работы секции создана программа физкультурно – спортивной направленности «Юный акробат», которая адаптирована к работе в МАДОУ№93 . Согласно Положению по организации и осуществлению образовательной деятельности по платным общеобразовательным услугам в МАДОУ№93. Дополнительное образование детей позиционируется как *открытое, вариативное образование*, как *социокультурная практика* - творческая созидательная деятельность в социуме. Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся индивидуализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования,«обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования»

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 80% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы.

Практическая значимость программы заключается в поддержке интереса к спортивной акробатике, развитии у детей способности к выполнению акробатических элементов, желанию работать в команде. Программа позволит обеспечить соответствующие условия для физического развития

дошкольников. Имея сформированное представление и интерес к акробатике, дети смогут найти достойное применение своим навыкам и талантам на последующих ступенях обучения.

Содержание программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

- с п.1.6. ФГОС ДО программа, направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";
- п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности";

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Юный акробат», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

Программа «Юный акробат» разработана **с учетом следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ • Президент России (kremlin.ru)
2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 - Президент России (kremlin.ru)
3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 - Президент России (kremlin.ru)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) // https://fgos.ru/fgos/fgos-do.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022, регистрационный № 71847) http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) //.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано Минюстом России 31.08.2020, регистрационный № 59599) http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико педагогической комиссии» //

https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/?ysclid=lilbe614h3135074719

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №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»
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
(Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) //
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036?ysclid=lilbcmuife403852828

13. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 9 сентября 2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации» //
https://docs.edu.gov.ru/document/6f205375c5b33320e8416ddb5a5704e3/download/2269/?ysclid=lgbzp86lk5657831338.

14. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?ysclid=lilbatxyfe32942356

16. Положение о порядке оказании платных образовательных услуг в МАДОУ№93 г. Томска , приказ №80-О от 31.08.2023г;

17. Приказ № 77 -О от 29.08.2023 Об утверждении перечня, продолжительности и цен на ПУ в МАДОУ№93 на 2023-2024 учебный год;

18. Приказ № 78-О от 29.08.2023 Об организации ПУ в МАДОУ№93 на 2023-2024 учебный год.

Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе являются следующие подходы и концепции: *Железняк Ю.Д.* Основы научнометодической деятельности в физической культуре и спорте»

Возрастные особенности:

3-4 года

В младшем дошкольном возрасте 3-4 года, начинается процесс накопления и обогащения двигательного опыта детей, формируется потребность в двигательной активности, развиваются физические качества детей; формируются первоначальные представления о здоровом образе жизни, основой которого являются двигательная

активность, бережное отношение к своему организму и профилактика его состояния; осваиваются правила безопасного поведения при занятиях

4-5 лет.

В среднем дошкольном возрасте 4-5 лет, продолжается процесс накопления и обогащения двигательного опыта детей, формируется потребность в двигательной активности, развиваются физические качества детей; формируются первоначальные представления о здоровом образе жизни, основой которого являются двигательная активность, бережное отношение к своему организму и профилактика его состояния; осваиваются правила безопасного поведения при занятиях, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснений у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. У детей формируется навык постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

5-6 лет

Возраст 5-6 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. Старшие дошкольники быстро растут. Именно в этот период происходит ростовой скачок, зримо увеличивается длина конечностей, изменяются пропорции тела. Поэтому необходимы постоянный контроль позы и осанки детей, использование общеразвивающих физических упражнений, укрепляющих мышечную систему, а также специальные меры для предупреждения развития плоскостопия и функциональных отклонений осанки.

6-7 лет

Движения детей старшего дошкольного возраста 6-7лет становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. У них развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. У детей сформирован навык планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их высокой результативности.

Адресат:

Программа рассчитана на детей без ограничений к занятиям по физической культуре с 3 до 7 лет, дети с ОВЗ (ТНР)

Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детейинвалидов и инвалидов определяются адаптированной образовательной программой (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533).

Программа адаптирована к работе с детьми ОВЗ с привлечением специалистов , а также педагогических работников, прошедших курсы ПК по данному направлению **Форма обучения** – очная.

Особенности организации образовательного процесса – численность детей в группе не более 15 человек.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на четыре учебных года обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 284 часа (71час на каждый учебный год) по 8 занятий в месяц Занятия проходят в спортивно – музыкальном зале.

Режим занятий - 2 раза в неделю, **периодичность** - с сентября по май включительно; **продолжительность** – для детей 3-4 лет: 15мин.,4-5 лет: 20 минут, 5-6 лет: 25 минут; 6-7 лет: 30 минут.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на занятия спортом.

Задачи программы:

*** образовательные:**

- обучать акробатическим упражнениям;
- формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности-ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; ***развивающие:**
- развивать творческие способности детей в акробатике,
- развивать духовное, нравственное и физическое совершенствование дошкольников.

***воспитательная:**

- воспитывать познавательный интерес и желание заниматься спортом, радоваться своим достижениям.

1.3Содержание программы

1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (3-4 года)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития акробатики в России	1	1	**-**	
2.	Акробатическая терминология	2	2		
3.	Меры предупреждения травм на занятиях по спортивной акробатике	**Каждое занятие**			
4.	Общая и специальная физическая подготовка и подготовка к выступлениям	16		**16**	Наблюдение
5.	Акробатика	50		**50**	Наблюдение Соревнования
6.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках) Диагностика	2		2	Показательные выступления
ИТОГО ВСЕГО:		71ч			

1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (4-5 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития акробатики в России	1	1	**-**	
2.	Акробатическая терминология	3	3		

3.	Меры предупреждения травм на занятиях по спортивной акробатике	**Каждое занятие**			
4.	Общая и специальная физическая подготовка и подготовка к выступлениям	15		**15**	Наблюдение
5.	Акробатика	50		**50**	Наблюдение Соревнования
6.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках) Диагностика	2		2	Показательные выступления
ИТОГО ВСЕГО:		71ч			

1.3.3. Учебный план. Содержание учебного плана. Третий год обучения (5-6 лет)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Краткий обзор развития акробатики в России	1	1	**-**	
2.	Акробатическая терминология	4	4		
3.	Меры предупреждения травм на занятиях по спортивной акробатике	**Каждое занятие**			
4.	Общая и специальная физическая подготовка и подготовка к выступлениям	18		**18**	Наблюдение
5.	Акробатика	45		**45**	Наблюдение Соревнования
6.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках) Диагностика	3		3	Показательные выступления
ИТОГО ВСЕГО:		71ч			

1.3.4. Учебный план. Содержание учебного плана. Четвертый год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития акробатики в России	1	1	**-**	
2.	Акробатическая терминология	4	4		
3.	Меры предупреждения травм на занятиях по спортивной акробатике	**Каждое занятие**			
4.	Общая и специальная физическая подготовка и подготовка к выступлениям	18		**18**	Наблюдение
5.	Акробатика	45		**45**	Наблюдение Соревнования
6.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках) Диагностика	3		3	Показательные выступления
ИТОГО ВСЕГО:		71ч			

*** образовательные:**

- обучать акробатическим упражнениям;
- формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности- ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве

***развивающие:**

- развивать творческие способности детей в акробатике,
- развивать духовное, нравственное и физическое совершенствование дошкольников.

***воспитательная:**

- воспитывать познавательный интерес и желание заниматься спортом, радоваться своим достижениям.

1.4Планируемые результаты 1.4.1. Планируемые результаты.

Первый год обучения (3-4 лет) Воспитанники должны знать и выполнять:

Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; Проявляет интерес к акробатическим упражнениям. Знает некоторые виды акробатики, основы техники выполнения некоторых акробатических упражнений из программы «Малыш» Развиты двигательные способности, ловкость.

.

1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (4-5 лет) Воспитанники должны знать и уметь:

Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; Основы здорового образа жизни;
Проявляет интерес к акробатическим упражнениям. Знает некоторые виды акробатики, основы техники выполнения всех акробатических упражнений из программы «Малыш»: «Ласточка», « Лягушка», «Складка» «Мост с положения лежа», «Кувырок вперед»
Ребенок физически развит, проявляет интерес к выполнению упражнений и постановке номеров.
Развиты двигательные способности, ловкость, гибкость.

1.4.3. Планируемые результаты. Третий год обучения (5-6 лет) Воспитанники должны знать и уметь:
Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; Основы здорового образа жизни;
Проявляет интерес к акробатическим упражнениям. Знает большинство видов акробатики, основы техники выполнения акробатических упражнений из программы « Ласточка», «Лягушка», «Складка ноги вместе», «Мост с колен»
Дети должны уметь выполнять кувырок; Сформировать навык прыжка с высоты.
Технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер;
Ребенок физически развит, проявляет интерес к выполнению упражнений и постановке номеров, умеет радоваться своим достижениям.
Развиты двигательные навыки и двигательные способности- ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.

1.4.4. Планируемые результаты. Четвертый год обучения (6-7 лет) Воспитанники должны знать и уметь:
Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; Основы здорового образа жизни;
Технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер;
Выполнять сложные акробатические упражнения;
Соединять сложные танцевальные, акробатические элементы в показательный номер.
Ребенок физически развит, проявляет интерес к выполнению упражнений и постановке номеров, умеет радоваться своим достижениям и успехам других. В результате освоения программы воспитанниками должны освоить спортивные упражнения как: « Ласточка», «Лягушка», «Складка ноги вместе, ноги врозь», «Мост стоя» «Кувырок вперед, назад», «Колесо», «Стойка на голове»
Развиты двигательные навыки и двигательные способности- ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.

Результаты отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года. А так же путём анализа всех выступлений.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1Календарный учебный график

Данная программа рассчитана на 284 часовой цикл учебно-тренировочного процесса, 2-занятия в неделю, в месяц по 8 занятий .Начало занятий в секции с первой недели сентября. Срок реализации программы 4 года. Занятия проходят в спортивно – музыкальном зале.

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 года на 2023-2024 год

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	05.09	15.30	занятие	1	Знакомство	
2.	Сентябрь	07.09	15.30	занятие	1	Ходьба в колонне	
3	Сентябрь	12.09	15.30	занятие	1	Перепрыгивание через возвышение	
4	Сентябрь	14.09	15.30	занятие	1	«Складка»	
5	Сентябрь	19.09	15.30	занятие	1	«Лягушка»	
6	Сентябрь	21.09	15.30	занятие	1	Перекат в группировке назад	
7	Сентябрь	26.09	15.30	занятие	1	ОФП	
8	Сентябрь	28.09	15.30	занятие	1	Равновесие «Ласточка»	
9	Октябрь	03.10	15.30	занятие	1	«Колечко»	
10	Октябрь	05.10	15.30	занятие	1	«Свечка»	
11	Октябрь	10.10	15.30	занятие	1	«Корзинка»	
12	Октябрь	12.10	15.30	занятие	1	«Киска»	
13	Октябрь	17.10	15.30	занятие	1	Ласточка	Подкачка
14	Октябрь	19.10	15.30	занятие	1	ОФП	
15	Октябрь	24.10	15.30	занятие	1	ОФП	
16	Октябрь	26.10	15.30	занятие	1	Наклон ноги вместе	
17	Ноябрь	02.11	15.30	занятие	1	ОФП	
18	Ноябрь	07.11	15.30	занятие	1	Уголок	
19	Ноябрь	09.11	15.30	занятие	1	ОФП	
20	Ноябрь	14.11	15.30	занятие	1	Бег в разных направлениях	
21	Ноябрь	16.11	15.30	занятие	1	Корзинка	
22	Ноябрь	21.11	15.30	занятие	1	ОФП	
23	Ноябрь	23.11	15.30	занятие	1	Стойка на носках	
24	Ноябрь	28.11	15.30	занятие	1	Прыжок в длину с места	Контрольная точка
25	Декабрь	05.12	15.30	Занятие	1	ОФП	
26	Декабрь	07.12	15.30	занятие	1	«Попрыгунчики»	
27	Декабрь	12.12	15.30	занятие	1	Прыжки на двух ногах	
28	Декабрь	14.12	15.30	занятие	1	Упор лежа	
29	Декабрь	19.12	15.30	занятие	1	Бег змейкой через препятствие	
30	Декабрь	21.12	15.30	занятие	1	Кувырок вперед	

31	Декабрь	26.12	15.30	занятие	1	«Лягушка!	
32	Декабрь	28.12	15.30	занятие	1	Парные упражнения	Показательные выступления
33	Январь	09.01	15.30	занятие	1	Поезд	
34	Январь	11.01	15.30	занятие	1	ОФП	
35	Январь	16.01	15.30	занятие	1	Упражнения на пресс	
36	Январь	18.01	15.30	занятие	1	Комбинация	
37	Январь	23.01	15.30	занятие	1	Обучение «стойки на груди»	
38	Январь	25.01	15.30	занятие	1	ОФП	
39	Январь	30.01	15.30	занятие	1	Равновесие	
40	Февраль	01.02	15.30	занятие	1	Птички в домике	
41	Февраль	06.02	15.30	занятие	1	Группировка	
42	Февраль	08.02	15.30	занятие	1	Перебежки	
43	Февраль	13.02	15.30	занятие	1	Складка ноги врозь	
44	Февраль	15.02	15.30	занятие	1	«Попрыгунчики»	
45	Февраль	20.02	15.30	занятие	1	Повторение пройденного материала	
46	Февраль	22.02	15.30	занятие	1		Показательные выступления
47	Февраль	27.02	15.30	занятие	1	Шпагат правой и левой ногой	
48	Март	01.03	15.30	занятие	1	ОФП	
49	Март	06.03	15.30	Занятие	1	Комбинация	
50	Март	09.03	15.30	занятие	1	Полоса препятствий	
51	Март	13.03	15.30	занятие	1	ОФП	
52	Март	15.03	15.30	занятие	1	«Крокодил»	
53	Март	20.03	15.30	занятие	1	Упражнения на растяжку	
54	Март	22.03	15.30	занятие	1	ОФП	
55	Март	27.03	15.30	занятие	1	ОФП	
56	Апрель	03.04	15.30	Занятие	1	Упражнения на гибкость	
57	Апрель	05.04	15.30	занятие	1	Равновесие Ласточка	

58	Апрель	10.04	15.30	занятие	1	Корзиночка	
59	Апрель	12.04	15.30	занятие	1	Прыжки из приседа	
60	Апрель	17.04	15.30	занятие	1	Обучение комплекса акробатических упражнений под музыку	
61	Апрель	19.04	15.30	занятие	1	Парные упражнения	Контроль ная точка
62	Апрель	24.04	15.30	занятие	1	Отжимания	
63	Апрель	26.04	15.30	занятие	1	Наклон ноги вместе	
64	Май	03.05	15.30	занятие	1	Упражнения на гибкость	
65	май	08.05	15.30	занятие	1	ОФП	
66	май	10.05	15.30	занятие	1	ОФП	
67	Май	15.05	15.30	занятие	1	Подготовка к отчетному выступлению	
68	Май	17.05	15.30	занятие	1	Подготовка к отчетному выступлению	
69	Май	22.05	15.30	занятие	1	ОФП Диагностика	
70	Май	24.05	15.30	занятие	1	СФП	
71	Май	29.05	15.30	занятие	1		Итоговое отчетное выступле ние
Количество учебных часов:					7 1		
8 занятий в месяц (январь7)							

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2023-2024 год

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	04.09	15.00	занятие	1	Знакомство	
2.	Сентябрь	06.09	15.00	занятие	1	Ходьба в колонне	
3	Сентябрь	11.09	15.00	занятие	1	Перепрыгивание через возвышение	
4	Сентябрь	13.09	15.00	занятие	1	«Складка»	
5	Сентябрь	18.09	15.00	занятие	1	«Лягушка»	
6	Сентябрь	20.09	15.00	занятие	1	Перекат в группировке назад	
7	Сентябрь	25.09	15.00	занятие	1	Стойка на лопатках	
8	Сентябрь	27.09	15.00	занятие	1	Равновесие «Ласточка»	
9	Октябрь	02.10	15.00	занятие	1	«Шпагат»	
10	Октябрь	04.10	15.00	занятие	1	«Свечка»	
11	Октябрь	09.10	15.00	занятие	1	«Дракончик»	
12	Октябрь	11.10	15.00	занятие	1	«Киска»	
13	Октябрь	16.10	15.00	занятие	1	Поперечный шпагат	Подкачка
14	Октябрь	18.10	15.00	занятие	1	Упражнение «Цапля»	
15	Октябрь	23.10	15.00	занятие	1	Стойка на лопатках	
16	Октябрь	25.10	15.00	занятие	1	Наклон ноги вместе	
17	Ноябрь	01.11	15.00	занятие	1	ОФП	
18	Ноябрь	06.11	15.00	занятие	1	Партнерская гимнастика	
19	Ноябрь	08.11	15.00	занятие	1	ОФП	
20	Ноябрь	13.11	15.00	занятие	1	Бег в разных направлениях	
21	Ноябрь	15.11	15.00	занятие	1	Затяжка в сторону	
22	Ноябрь	20.11	15.00	занятие	1	Мост из положения лежа	
23	Ноябрь	22.11	15.00	занятие	1	Обучение комбинации	
24	Ноябрь	27.11	15.00	занятие	1	Прыжок в длину с места	Контрольная точка
25	Декабрь	04.12	15.00	Занятие	1	ОФП	
26	Декабрь	06.12	15.00	занятие	1	«Попрыгунчики»	

27	Декабрь	11.12	15.00	занятие	1	ОФП	
28	Декабрь	13.12	15.00	занятие	1	Партнерская гимнастика	
29	Декабрь	18.12	15.00	занятие	1	Бег змейкой через	
						препятствие	
30	Декабрь	20.12	15.00	занятие	1	Кувырок вперед	
31	Декабрь	25.12	15.00	занятие	1	«Лягушка!	
32	Декабрь	27.12	15.00	занятие	1	Парные упражнения	Показательные выступления
33	Январь	10.01	15.00	занятие	1	Поезд	
34	Январь	15.01	15.00	занятие	1	Мост из положения лежа	
35	Январь	17.01	15.00	занятие	1	Упражнения на пресс	
36	Январь	22.01	15.00	занятие	1	Комбинация	
37	Январь	24.01	15.00	занятие	1	ОФП	
38	Январь	29.01	15.00	занятие	1	Шпагат (левый, правый)	
39	Январь	31.01	15.00	занятие	1	ОФП	
40	Февраль	05.02	15.00	занятие	1	Птички в домике	
41	Февраль	07.02	15.00	занятие	1	Группировка	
42	Февраль	12.02	15.00	занятие	1	Перебежки	
43	Февраль	14.02	15.00	занятие	1	Складка ноги врозь	
44	Февраль	19.02	15.00	занятие	1	«Попрыгунчики»	
45	Февраль	21.02	15.00	занятие	1	Повторение пройденного материала	
46	Февраль	26.02	15.00	занятие	1		Показательные выступления
47	Февраль	28.02	15.00	занятие	1	Шпагат правой и	

						левой ногой	
48	Март	04.03	15.00	занятие	1	ОФП	
49	Март	06.03	15.00	Занятие	1	Комбинация	
50	Март	11.03	15.00	занятие	1	Полоса препятствий	
51	Март	13.03	15.00	занятие	1	Стойка на лопатках	
52	Март	18.03	15.00	занятие	1	«Крокодил»	
53	Март	20.03	15.00	занятие	1	Упражнения на растяжку	
54	Март	25.03	15.00	занятие	1	ОФП	
55	Март	27.03	15.00	занятие	1	ОФП	
56	Апрель	01.04	15.00	Занятие	1	Упражнения на гибкость	
57	Апрель	03.04	15.00	занятие	1	Равновесие Ласточка	
58	Апрель	08.04	15.00	занятие	1	Корзиночка	
59	Апрель	10.04	15.00	занятие	1	Прыжки из приседа	
60	Апрель	15.04	15.00	занятие	1	Обучение комплекса акробатических упражнений под музыку	
61	Апрель	17.04	15.00	занятие	1	Парные упражнения	Контрольная точка
62	Апрель	22.04	15.00	занятие	1	Отжимания	
63	Апрель	24.04	15.00	занятие	1	Наклон ноги вместе	
64	Май	01.05	15.00	занятие	1	Упражнения на гибкость	
65	май	06.05	15.00	занятие	1	Упражнение «Планка»	
66	май	08.05	15.00	занятие	1	ОФП	
67	Май	13.05	15.00	занятие	1	Подготовка к отчетному выступлению	
68	Май	15.05	15.00	занятие	1	ОФП Диагностика	

69	Май	20.05	15.00	занятие	1	СФП	
70	Май	22.05	15.00	занятие	1	Подготовка к отчетному концерту	
71	Май	27.05	15.00	занятие	1		Итоговое отчетное выступление
Количество учебных часов:					7 1		
8 занятий в месяц(январь7)							

2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2023-2024 год

№ п/п	**Месяц**	**Дата**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Форма контроля**
1.	Сентябрь	04.09	15.30	Занятие	1	Техника безопасности	
2.	Сентябрь	06.09	15.30	занятие	1	Самолеты	
3.	Сентябрь	11.09	15.30	Занятие	1	Упражнения на гибкость	
4.	Сентябрь	13.09	15.30	Занятие	1	ОФП	
5	Сентябрь	18.09	15.30	Занятие	1	Корзинка, дуга	
6	Сентябрь	20.09	15.30	Занятие	1	Перекаты в группировке	
7	Сентябрь	25.09	15.30	Занятие	1	Ловишка	
8	Сентябрь	27.09	15.30	Занятие	1	ОФП	
9	Октябрь	02.10	15.30	занятие	1	Поперечный шпагат	
10	Октябрь	04.10	15.30	занятие	1	ОФП	
11	Октябрь	09.10	15.30	занятие	1	Номер	Показательное выступление
12	Октябрь	11.10	15.30	занятие	1	Складки ноги вместе ноги врозь	
13	Октябрь	16.10	15.30	Занятие	1	Упражнения на пресс	
14	Октябрь	18.10	15.30	занятие	1	Стойка на голове	
15	Октябрь	23.10	15.30	занятие	1	Наклоны, дуга	
16	Октябрь	25.10	15.30	занятие	1	Офп	

17	Ноябрь	01.11	15.30	занятие	1	комбинация	
18	Ноябрь	06.11	15.30	занятие	1	Корзинка, кольцо	
19	Ноябрь	08.11	15.30	занятие	1	Упражнения на пресс	
20	Ноябрь	13.11	15.30	занятие	1	Виды шпагата	
21	Ноябрь	15.11	15.30	занятие	1	ОФП	
22	Ноябрь	20.11	15.30	занятие	1	Стойка на лопатках (свечка)	
23	Ноябрь	22.11	15.30	занятие	1	Упражнение «Ласточка»	
24	Ноябрь	27.11	15.30	занятие	1	Комбинация	
25	Декабрь	04.12	15.30	занятие	1	Коробочка, кольцо, корзинка	
26	Декабрь	06.12	15.30	Занятие	1	Стойка на голове	
27	Декабрь	11.12	15.30	занятие	1	Повторение комбинации	
28	Декабрь	13.12	15.30	занятие	1	ОФП	
29	Декабрь	18.12	15.30	Занятие	1	Стойка на руках	
30	Декабрь	20.12	15.30	занятие	1	Ходьба в мостике	
31	Декабрь	25.12	15.30	занятие	1	Игровое занятие	
32	Декабрь	27.12	15.30	занятие	1	Отжимание	Соревнования
33	Январь	10.01	15.30	занятие	1	Стойка на голове	
34	Январь	15.01	15.30	занятие	1	ОФП	
35	Январь	17.01	15.30	занятие	1	Комбинация	
36	Январь	22.01	15.30	занятие	1	Обучение «стойки на груди»	
37	Январь	24.01	15.30	Занятие	1	Шпагат (левый, правый)	
38	Январь	29.01	15.30	Занятие	1	Равновесие	
39	Январь	31.01	15.30	Занятие	1	Птички в домике	

40	Февраль	05.02	15.30	Занятие	1	Группировка	
41	Февраль	07.02	15.30	Занятие	1	Перебежки	Контрольная точка
42	Февраль	08.02	15.30	Занятие	1	Складка ноги врозь	
43	Февраль	12.02	15.30	занятие	1	«Попрыгунчики»	
44	Февраль	14.02	15.30	занятие	1	Повторение пройденного материала	
45	Февраль	19.02	15.30	занятие	1	НОМЕР	Показательные выступления
46	Февраль	21.02	15.30	занятие	1	Шпагат правой и левой ногой	
47	Февраль	26.02	15.30	Занятие	1	ОФП	
48	Март	04.03	15.30	занятие	1	Комбинация	
49	Март	06.03	15.30	занятие	1	Полоса препятствий	
50	Март	11.03	15.30	занятие	1	Стойка на лопатках	
51	Март	13.03	15.30	занятие	1	«Крокодил»	
52	Март	18.03	15.30	занятие	1	Упражнения на растяжку	
53	Март	20.03	15.30	занятие	1	ОФП	
54	Март	25.03	15.30	занятие	1	Повторение разученного	
55	Март	27.03	15.30	занятие	1	Упражнения на гибкость	
56	Апрель	01.04	15.30	занятие	1	Равновесие Ласточка	

57	Апрель	03.04	15.30	занятие	1	Корзиночка	
58	Апрель	08.04	15.30	занятие	1	Прыжки из приседа	
59	Апрель	10.04	15.30	занятие	1	Обучение комплекса акробатических упражнений под музыку	
60	Апрель	15.04	15.30	Занятие	1	Парные упражнения	
61	Апрель	17.04	15.30	занятие	1	Отжимания	
62	Апрель	22.04	15.30	занятие	1	Наклон ноги вместе	
63	Апрель	24.04	15.30	Занятие	1	Упражнения на гибкость	
64	Май	01.05	15.30	занятие	1	Упражнение «Планка»	
65	Май	06.05	15.30	занятие	1	Обучение стойки на голове	
66	Май	08.05	15.30	занятие	1	Подготовка к отчетному выступлению	
67	Май	13.05	15.30	занятие	1	Подготовка к отчетному выступлению	
68	Май	15.05	15.30	занятие	1	ОФП	
69	Май	20.05	15.30	занятие	1	НОМЕР	Показательные выступления
70	Май	22.05	15.30	занятие	1	СФП	
71	Май	27.05	15.30	занятие	1	Диагностика	
Количество учебных часов:					71		
8 занятий в месяц(январь7)							

2.1.4. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2023-2024г.

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	04.09	16.05	Занятие	1	Техника безопасности на акробатике	
2.	Сентябрь	06.09	16.05	занятие	1	ОФП	

3	Сентябрь	11.09	16.05	Занятие	1	Упражнения на гибкость	
4	Сентябрь	13.09	16.05	Занятие	1	Совершенствование кувырка	

5	Сентябрь	18.09	16.05	Занятие	1	Хвостики	
6	Сентябрь	20.09	16.05	Занятие	1	Перекаты в группировке	
7	Сентябрь	25.09	16.05	Занятие	1	Шпагаты(поперечный, продольный	
8	Сентябрь	27.09	16.05	Занятие	1	СФП	
9	Октябрь	02.10	16.05	занятие	1	Стойка на руках	
10	Октябрь	04.10	16.05	занятие	1		показательн ое
11	Октябрь	09.10	16.05	занятие	1	Прыжки с поворотом на 180 градусов	
12	Октябрь	11.10	16.05	занятие	1	Складки ноги весте ноги врозь	
13	Октябрь	16.10	16.05	Занятие	1	Равновесие «Ласточка в»	
14	Октябрь	18.10	16.05	занятие	1	Стойка на голове	
15	Октябрь	23.10	16.05	занятие	1	Мост из положения стоя	
16	Октябрь	25.10	16.05	занятие	1	СФП	
17	Ноябрь	01.11	16.05	занятие	1	Партнерская гимнастика	
18	Ноябрь	06.11	16.05	занятие	1	Комбинация	
19	Ноябрь	08.11	16.05	занятие	1	Свечка	
20	Ноябрь	13.11	16.05	занятие	1	лягушка	
21	Ноябрь	15.11	16.05	занятие	1	Виды шпагата	
22	Ноябрь	20.11	16.05	занятие	1	Кувырок вперед, назад	
23	Ноябрь	22.11	16.05	занятие	1	Стойка на груди	

24	Ноябрь	27.11	16.05	занятие	1	СФП	Показательн ые выступлени я на праздник е
25	Декабрь	04.12	16.05	занятие	1	Комбинация	
26	Декабрь	06.12	16.05	занятие	1	Колесо	
27	Декабрь	11.12	16.05	Занятие	1	Стойка на голове	
28	Декабрь	13.12	16.05	занятие	1	Повторение комбинации	
29	Декабрь	18.12	16.05	занятие	1	Парные упражнения	
30	Декабрь	20.12	16.05	Занятие	1	Стойка на руках	
31	Декабрь	25.12	16.05	занятие	1	Ходьба в мостике	
32	Декабрь	27.12	16.05	занятие	1	Игровое занятие	
33	Январь	10.01	16.05	занятие	1	Комплекс упражнений под музыку	
34	Январь	15.01	16.05	занятие	1	СФП	
35	Январь	17.01	16.05	занятие	1	Совершенств ование кувырка	Игровое занятие
36	Январь	22.01	16.05	занятие	1	Хвостики	Показательн ые выступлени я на празднике
37	Январь	24.01	16.05	занятие	1	Перекаты в группировке	
38	Январь	29.01	16.05	занятие	1	Шпагаты(поп еречный, продольный	
39	Январь	31.01	16.05	занятие	1	СФП	
40	Февраль	05.02	16.05	Занятие	1	Стойка на руках	
41	Февраль	07.02	16.05	занятие	1	Затяжка в сторону	
42	Февраль	12.02	16.05	занятие	1	Складки ноги весте ноги врозь	
43	Февраль	14.02	16.05	занятие	1	Обучение стойки на голове	

44	Февраль	19.02	16.05	занятие	1	Стойка на локтях	
45	Февраль	21.02	16.05	занятие	1	Упражнение «березка»	
46	Февраль	26.02	16.05	занятие	1	Подкачка	
47	Февраль	28.02	16.05	занятие	1	Поворот на 180 градусов	
48	Март	04.03	16.05	занятие	1	Мост из положения стоя	Соревнование
49	Март	06.03	16.05	занятие	1	Перекаты	
50	Март	11.03	16.05	занятие	1	Упражнение «колесо»	
51	Март	13.03	16.05	занятие	1	Парные упражнения, поддержки	
52	Март	18.03	16.05	занятие	1	Ласточка	
53	Март	20.03	16.05	занятие	1	Кувырок с разбега	
54	Март	25.03	16.05	занятие	1	Кувырок	

						вперед в группировке	
55	Март	27.03	16.05	Занятие	1	Кувырок вперед прыжком	
56	Апрель	01.04	16.05	занятие	1	Стойка на голове	
57	Апрель	03.04	16.05	занятие	1	стойка на руках у стены	
58	Апрель	08.04	16.05	Занятие	1	Переворот боком	
59	Апрель	10.04	16.05	занятие	1	Обучение упражнения «кувырок назад	
60	Апрель	15.04	16.05	занятие	1	Стойка на плечах в парах	
61	Апрель	17.04	16.05	занятие	1		Контрольная точка
62	Апрель	22.04	16.05	занятие	1	Подкачка	
63	Апрель	24.04	16.05	занятие	1	Кувырок назад с помощью	
64	Май	01.05	16.05	занятие	1	Упражнения на растяжку	

65	Май	06.05	16.05	занятие	1	Повторение пройденного материала	
66	Май	08.05	16.05	занятие	1	Разучивание танца для показательных выступлений	
67	Май	13.05	16.05	занятие	1	Разучивание танца для показательных выступлений	
68	Май	15.05	16.05	занятие	1	Разучивание танца для показательных выступлений	
69	Май	20.05	16.05	занятие	1	Разучивание танца для показательных выступлений	
70	Май	22.05	16.05	занятие	1	Игровое занятие	
71	Май	27.05	16.05	занятие	1	Диагностика	Показательные выступления на
							празднике
Количество учебных: недель					35		
Количество учебных часов:					71		
8 занятий в месяц() январь7							

2.2Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение : музыкально – спортивный зал, оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы
(маты 6 шт, мячи 15 шт., ленты 30 шт., обручи 15 шт.);

2.2.2 Информационное обеспечение: ноутбук, колонки, проектор, подборка аудио и видео - файлов;

2.2.3 Кадровое обеспечение: В реализации программы принимает участие инструктор по физической культуре 1 квалификационной категории, (Распоряжение№412-р от 08.05.2019г), педагог с высшим образованием, мастер спорта по спортивной акробатике - Ознобихина Дарья Сергеевна.

Курсы ПК : Онлайн -обучение Всероссийского форума «Педагоги России: инновации в образовании», по программе «Инновационная образовательная среда как инструмент развития всех участников образовательных отношений в условиях ФГОС», 16ч.,2022г. Современные технологии в сфере физической культуры и спорта физического развития детей дошкольного возраста» **2022г**,72ч. ТГПК «Методика обучения, воспитания и развития дошкольников с ОВЗ», ТГПУ,24ч**.,2023г**

2.3Формы аттестации. Способы проверки результатов.

2.3.1Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка (в конце каждого года обучения), табель посещаемости, тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото.

2.3.2Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления (отчетные выступления на мероприятиях в ДОУ). - отчет о реализации программы в группах для родителей и родительских

2.4 Оценочные материалы:

Для детей младшей и средней группы с легкостью выполнять соревновательный комплекс акробатических упражнений «Малыш» Выполнение контрольно-промежуточных и контрольно-переводных нормативов, согласно протоколам соревнований для детей старшей и подготовительной группы. Обязательным нормативом служат контрольные испытания, которые проводятся 2 раза в год (оценочные материалы в приложении№1,2,3,).

2.5 Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы проведения занятий:

Занятия по спортивной акробатике проводятся следующими методами: фронтальным, поточным, игровым, соревновательным, методом круговой тренировки.

Используются методы: объяснение, показ

На занятиях используются несколько разновидностей разминки: ОРУ, упражнения в движении, упражнения на гибкости, прыжковые упражнения. Основная часть проводится в соответствии с поставленными задачами. Заключительная часть проводится с увеличениями доли упражнения на растяжку.

Принципы проведения занятий по акробатике:

1.Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста

3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Деятельный принцип.

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7.Рефлексия.

Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8.Конфиденциальность.

Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендации.

1.Теоретический раздел.

1. Инструктаж: вводный, по технике безопасности (каждое занятие)
2. Основные понятия в спортивной акробатике. История возникновения данного вида спорта. Исторический очерк.
3. Гигиена, режим, питание. Распорядок дня, правила личной гигиены, правильное питание, чем должны питаться спортсмены.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Более подробно касаемся физиологии мышц, которые прорабатываются во время тренировок.

2. Практический раздел.

*Общая физическая подготовка***.**

ОФП направлена на всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление здоровья, совершенствования двигательных качеств.

Включает в себя:

ОРУ:

1. Бег (с различными движениями рук, подскоки, галопы).
2. Прыжки (на одной ноге, на двух ногах, из полного приседа, в полном приседе, в длину с места).
3. Силовые упражнения (удержание в упоре лежа, приседания, угол в висе, перепрыгивание через возвышенность, напрыгивание на возвышенность).
4. Упражнения на развитие гибкости (наклоны вперед из различных исходных упражнений, удержание в наклоне, складки ноги вместе и врозь, фиксация 60 секунд, шпагат поперечный, упражнения на развитие гибкости позвоночного столба – лягушка, кораблик, мост).

Силовая подготовка:

1. Бег на время.
2. Перепрыгивание через возвышение.
3. Наскоки на возвышение.
4. Нашагивание на возвышение.
5. Удержание в упоре лежа.
6. Сгибание и разгибание рук на коленях (отжимания в облегченных условиях).
7. Поднимание ног за голову, лежа на спине.
8. Из положения лежа на спине, упражнение на пресс (руки за голову).
9. Из положения лежа на животе, упражнение на спину (руки прямые в стрелку).
10. Лежа на животе, одновременно поднимание рук и ног . 11. Приседания.

Развитие гибкости:

1. Складки ноги вместе, врозь.
2. Шпагат поперечный.
3. «Лягушка».
4. «Кораблик».
5. Мост на коленях.
6. Мост из положения лежа.

СФП

Акробатические упражнения (группировка лежа на спине, группировка приседе, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя, стойка на голове).

Техническая подготовка:

Изучение акробатических элементов из соревновательной программы «Малыш»:

1. кувырок вперед.
2. перекат в группировке назад.
3. прыжок из полного приседа.
4. равновесие «Цапля».
5. «Лягушка».
6. складка ноги вместе.

Хореографическая подготовка:

Галопы, подскоки, ходьба с носка, ходьба на полупальцах.

3. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях сада внутри группы – декабрь, март, май. Соревнования – это составная часть тренировочного процесса, одна из главных движущих сил акробатики как вида спорта и личных спортивных достижений. В правилах соревнований следует предусмотреть поощрение, новизны, оригинальности и сложности.

Соревновательная программа «Юный акробат»:

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Прыжок вверх.
- Складка ноги врозь.
- Стойка на лопатках.
- Мост.
- Равновесие «Ласточка»

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 15, воспитанники в возрасте 3-7 лет.

2.6 Список литературы

1. Авекович Н.В. ,Цейтин М.И. Акробатика– М.: Просвещение, 1967.
2. Дмитриенко Т.И Спортивные упражнения и игры для детей.– Киев, 1983.
3. Вавилова Е.Н Учите бегать, прыгать, лазать, метать. –М.: Просвещение ,1983 4. Волошина Л.Н.,Курилова Т.В. Играйте на здоровье. Парциальная программа – М.: Белый город, 1996.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников –М.: Академия, 2001. – 264 с.

6.Шербак А.П. Физическое развитие в детском саду- Ярославль: Академия развития,2008

Нормативные документы

5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ • Президент России (kremlin.ru)
6. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 - Президент России (kremlin.ru)
7. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 - Президент России (kremlin.ru)
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) // https://fgos.ru/fgos/fgos-do.
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022, регистрационный № 71847) http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) //.
20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано Минюстом России 31.08.2020, регистрационный № 59599) http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021.
21. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико педагогической комиссии» // https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/?ysclid=lilbe614h313507 4719
22. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122
23. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001
24. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №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»

http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022
25. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) // http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036?ysclid=lilbcmuife40385282 8
26. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 9 сентября 2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации» // https://docs.edu.gov.ru/document/6f205375c5b33320e8416ddb5a5704e3/download/2269/?ysclid=lgbzp86lk5657831338.
27. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?ysclid=lilbatxyfe32942356

Приложения

Приложение № 1

Оценочные материалы к контрольно-промежуточным и контрольнопереводным нормативам

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Прыжок вверх.
- Складка ноги врозь.
- Стойка на лопатках.
- Мост. • Равновесие «Ласточка».
- Шпагат

Приложение №2 **Комплекс «Малыш»**

Кувырок вперед. Сядь на коврик. Согни ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь). Возьмись руками за голени (ниже коленей) и подтяни колени к груди. Локти прижми, голову убери между коленей. Такое положение тела называют группировкой.

То же самое сделай в приседе и лежа на спине.

А теперь из положения сидя, затем из приседа перекатись на спину и, не отпуская группировки, вернись в первоначальное (исходное) положение. Это ты выполнял перекаты.

Ну а теперь можно попытаться выполнить и кувырок.

Прими положение упора присев. Опираясь на руки и сгибая их, наклони голову вперед и оттолкнись ногами. Перекатываясь через спину, не забудь сгруппироваться.

Выпрямляясь, встань.

Проделай упражнение еще 3—5 раз.

Через день — два упражнение можно усложнить. Для этого попроси маму, папу (брата, сестру или товарища) бросить тебе мяч в тот момент, когда ты уже почти выполнил кувырок и встаешь.

Как только тебе удастся поймать мяч, попроси бросать его немного раньше.
Занимаясь на открытом воздухе, можно попробовать выполнить такое задание: подбросив мяч вверх и немного вперед, сделать кувырок и, вставая на ноги, поймать мяч.
Но не забывай, что кувырок во всех случаях должен выполняться правильно, без ошибок.
Через неделю можно приступить к разучиванию следующего упражнения.
Кувырок назад. Делается так же, как и кувырок вперед, но в обратной последовательности.
Итак, из упора присев сделай перекат назад. Не забудь при этом рывком подтянуть колени к плечам. Прижми кисти рук к плечам и, опираясь на них, приди в упор присев. Во время кувырка не отводи голову назад, чтобы не удариться затылком, а наклоняй ее вперед; переворачиваясь через голову, ноги не разгибай.
Значительно легче выполнить упражнение под уклон. На открытом воздухе легко найти покатую местность, на речке из песка горку устроить совсем просто. Дома же ее можно соорудить из трех подушек.
Если перевернуться через голову все же не удается, попроси тебе помочь. Помощь осуществляется так: одной рукой поддержать под спину, а другой — под плечо, помогая выпрямить руки.
Стойка на лопатках. Ты, наверное, знаешь, что стойку на лопатках называют еще «березкой». Это упражнение называют так не случайно, а за стройность и красоту.
Постарайся и ты выполнить упражнение красиво.
Для этого надо из положения лежа на спине поднять ноги, а затем таз от пола и подставить согнутые в локтях руки под спину; разгибаясь, принять вертикальное положение.
Стойка на голове и руках. Стойка на голове и руках, пожалуй, самое сложное из всех упражнений, описанных нами. Поэтому не огорчайся, если оно у тебя не получится сразу.
Расстели на полу коврик и положи на него маленькую подушечку. Прими упор присев. Поставь руки на коврик, а голову (верхней частью лба) на подушечку, чтобы точки опоры (руки и голова) составили равносторонний треугольник.
Разгибая ноги в коленях, подними таз вверх. А теперь, надавливая руками в пол, старайся оторвать от него ноги (можно тихонько отталкиваться ногами) и несколько секунд постоять в этом положении. Это так называемая маленькая стоечка. Если тебе удалось справиться с заданием на пятый день занятий, считай, что это очень хорошо.
Постепенно можно выполнить стойку полностью.
Желательно, чтобы при разучивании этого упражнения тебе помогал кто-нибудь из старших (стоя сбоку, поддерживать под спину и за ноги).
Чтобы не болели шея и голова, в первые 3—5 занятий выполняй упражнения не более 5—7 раз в занятие, постепенно увеличивая количество повторений до 10—15 раз. **Мостик и шпагат**. Для занятий акробатикой, гимнастикой и многими другими видами спорта необходимо обладать хорошей гибкостью и подвижностью в суставах. А этого можно добиться, выполняя упражнения мост и шпагат.
Лежа на спине, согни ноги, поставив их немного врозь, руки поставь у плеч пальцами назад, теперь, выпрямляя руки и ноги, прогнись в спине. Чем больше прогиб, тем лучше мостик.

После выполнения мостов проделай 3—5 наклонов вперед, доставая пол руками.
Шпагат выполняется следующим образом: сделай выпад одной ногой вперед. Опираясь руками о пол и постепенно выпрямляя ногу, делай пружинистые покачивания, стараясь опуститься пониже.
Упражнение выполняй поочередно то на одну, то на другую ногу. Не старайся выполнить упражнение сразу. Если будут болеть мышцы, пусть это тебя не тревожит— так и должно быть. Главное, не прекращай занятий, и боли исчезнут, надо потерпеть.
Ласточка. Слышишь, как ласково названо упражнение? Значит, его надо выполнять раскованно и элегантно, будто ласточка в воздухе парит. Опираясь на спинку стула руками, выполни упражнение.
Следи за тем, чтобы нога, на которой ты стоишь, была прямой. Не сгибай и другую ногу, оттяни носок. Плечи разверни (отведи немного назад), голова приподнята, смотри перед собой.
Попытайся удержать равновесие без опоры. Попроси кого-нибудь из старших посмотреть, как ты выполняешь упражнение, и указать на ошибки.
Вот, юный друг, и все упражнения, которыми тебе следует овладеть за год. Разучивай их в той последовательности, в которой они описаны, то есть кувырок вперед, затем кувырок назад, стойка на лопатках и стойка на голове и руках. Мостик, шпагат и равновесие — «ласточку» можно включать в конце каждого занятия.
Не старайся разучить все упражнения сразу, в одно занятие.
Занимайся 2—3 раза в неделю по 20—30 минут.

Для общефизического развития — ведь у акробата не должно быть слабых мест в подготовке — можно порекомендовать следующие упражнения:
— **Отжимания в упоре лежа на полу**. (Упражнение можно разнообразить: отжиматься, положив ноги на стул, а руками уперевшись в пол, и наоборот.) — Сидя на полу, предплечьем рук опереться сзади, ноги вместе. Развести и свести ноги 8—10 раз, затем проделать вращения прямых ног, держа их вместе, по 3—4 круга в каждую сторону. Затем, разводя широко ноги, — круговые движения ногами (правую — в правую сторону, левую — в левую, и наоборот), по 4—5 кругов в каждую сторону. Это отлично развивает мышцы живота.
— Для развития вестибулярного аппарата: **высокие прыжки** с вращением в воздухе на 90, 180 и 360°.
Закончить занятие спокойной ходьбой, дыхательными упражнениями и водными процедурами.

Приложение №3

Мониторинг промежуточных результатов освоения программы «Юный акробат» на начало учебного года.

Цели мониторинга:

Определить степень освоения детьми программы «Юный акробат» и влияние образовательного процесса на их физическое развитие

- Наметить этапы работы по коррекции факторов, влияющих на низкий уровень подготовки воспитанников.

Таблица усвоения акробатических упражнений детьми по программе «Юный акробат» за учебный год, декабрь

№		Складки ноги вместе, ноги врозь	Шпагат поперечный	Лягушка	Мост из положения лежа	Кувырок вперед, назад	Колесо	Равновесия «Цапля»
1								
2								
3								
4								
5								
Итог:		н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о, о-	н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о, о-	н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о-, о-

Критерии:

0-1– не освоил

2-3 – частично освоил

4 -5 – освоил

Вывод:

Мониторинг результатов освоения программы «Юный акробат» конец учебного года.

Цели мониторинга :

Определить степень освоения детьми программы «Юный акробат» и влияние образовательного процесса на их физическое развитие

- Наметить этапы работы по коррекции факторов, влияющих на низкий уровень подготовки воспитанников.

Таблица усвоения акробатических упражнений детьми по программе «Юный акробат» за учебный год, май

№	Фамилия Имя	Складки ноги вместе, ноги врозь	Шпагат поперечный	Лягушка	Мост из положения лежа	Кувырок вперед, назад	Колесо	Равновесия «Цапля»
1								
2								
3								
4								
5								
Итог:		н/о-ч/о-, о-	н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о-, о-2	н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о-, о-
		н/о-%, ч/о-%, о-%	н/о-, ч/о-, о-%	н/о- ч/о-о-	н/о-, ч/о-, о-	н/о-, ч/о-, о-%	н/о-, ч/о-, о-%	н/о-0, ч/о0, о -%

Критерии:

0-1 – не освоил 2-3 – частично освоил 4 -5 – освоил

Мониторинг результатов освоения программы «Юный акробат» на конец учебного года

Учебный год	Освоил	Частично освоил	Не освоил
Начало			
конец			

Вывод:

Положительные результаты-

Недостатки –

Задачи на следующий учебный год:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
05.09.23 13:32 (MSK) Сертификат 1642408C69E6AD57AEF1689EAEB57B7D
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 93 Г. ТОМСКА, Горских Ирина Петровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ