

**Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №9  
г. Шебекино Белгородской области»  
Протокол № 1  
от «30» 08 2019 года**

**Утверждена**  
Заведующий МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №9 г. Шебекино  
Белгородской области»  
Шатова  
Приказ № 1  
от «30» 08 2019 г.



**Дополнительная  
образовательная программа  
по спортивной акробатике  
«Юный акробат»**

**муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад комбинированного вида №9  
г. Шебекино Белгородской области»**

**Автор:**

Быкова Л.А. инструктор  
по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №9  
г. Шебекино»

# Содержание

<b>1.Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Связь с другими образовательными областями.....	7
1.3. Планируемый результат.....	9
1.4.Возрастные особенности развития детей .....	9
1.4.1. 1 группа (5 – 6 лет).....	12
1.4.2. 2 группа (6 – 7 лет).....	16
<b>2.Содержательный раздел</b>	
2.1. Проектирование воспитательного процесса с детьми группы.....	21
2.3. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.....	22
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Система мониторинга.....	31
3.2. Описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	32
3.3. Распорядок и режим дня.....	35
Приложение №1 Перспективный план. 1 год обучения.....	36
Приложение №2 Перспективный план. 1 год обучения .....	44

## Пояснительная записка

«Акробатика - это уверенность в себе, здоровье»

Программа составлена на основе типовой программы, разработанной заслуженными тренерами России Анцуповым Е. А. и Филимоновой Г. С. И утвержденной государственным Комитетом по ФКиС, М., «советский спорт», 1991. Программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности танцевально-акробатической студии. Дополнительная образовательная программы «Спортивная акробатика» создана для реализации в МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №9 города Шебекино Белгородской области», разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт 1983, «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ - 1994.

При составлении программы использовались:

- Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при Совете Министров СССР;
- Акробатика. В помощь начинающим. Под редакцией Н. В. Аверкова и М. И. Цейтина. «Программа воспитания и обучения в детском саду» Васильева М. А.

### **Актуальность.**

Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на 4 последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

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

Грация, пластика, гибкость, совершенство движений. Как приятно смотреть на человека, уверенного в себе, здорового сильного жизнерадостного. Но как же он

стал таким?

Мы родом из детства. А детство-это удивительный мир подражания, невероятных проявлений задатков, способностей, неисчерпаемый кладёзь эмоциональности и фундамент здоровья на многие годы.

Беря за основу уникальность дошкольного возраста, выстроили систему работы акробатической секции.

**Цель дополнительной** образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников, обучение акробатике в доступной для них форме.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

**Оздоровительные задачи:** - способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений; - содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

**Образовательные задачи:** - обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений; - формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим; - содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике; - способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

**Воспитательные задачи:** - вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности; - воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности; - побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений; - способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

При организации образовательного процесса используются следующие принципы:

1.Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. Спортивные: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

Наглядный – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. Поэтому при поступлении ребёнка в объединение учитываются некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям акробатикой: заболевания центральной и периферической нервной системы; заболевания, деформация костей и суставов; ревматические и врожденные пороки сердца. Следовательно, запись в группу производится с разрешения врача, а в

течение всего периода обучения осуществляется контроль за состоянием здоровья и физического развития детей педагогом.

Этап начальной подготовки (НП). В группу начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

#### **Задачи:**

- формирование у детей желания и потребности жить в мире движений,
- ощущать радость, счастье, любовь, успех, получать удовольствие от занятий, наслаждаться красотой движений, научиться координировать свои движения,
- развивать у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко манипулировать им в движении,
- развивать чувство ритма,
- создавать атмосферу эмоционального комфорта, эмоциональной отзывчивости, раскрепощенности, самостоятельности, творческой активности.
- обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **Принципы построения занятий акробатической секции:**

1. учет индивидуально- психологические особенности ребёнка;
2. учет возрастных особенностей детей и их физическую подготовленность
3. учет группы здоровья каждого ребёнка;
4. учет нагрузки и дозировки упражнений на занятии;
5. создание эмоционально-положительной непринуждённой обстановки на занятии;
6. чередование упражнений сложных по координации с упражнениями сложными в двигательном отношении;
7. усложнять комплексы упражнений за счет разучивания новых, увеличение дозировки старых, выполнение комбинированных;
8. учет интересов и потребностей ребенка;
9. учет времени и длительности занятий.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста. Количество занятий 1 и 2 года обучения – с сентября по май – 36 недель

Проводится факультативным курсом 2 раза в неделю, во 2-ой половине дня.

## Образовательный маршрут программы.

Образовательная область	Содержание программы
Речевое развитие	Правильное произношение названий упражнений, снарядов и их написание.
Физическое развитие	Выполнение различных упражнений и связок для развития двигательных качеств.
Познавательное развитие (математика)	Умение вести счёт, выполнять различные простые математические действия (умножение, деление, вычитание и т.д.)
Познавательное развитие (социализация)	Знакомство с профессией тренера спортивной акробатики
Социально-коммуникативное развитие	Умение общаться в разновозрастной группе, быть коммуникабельным и культурным человеком.

### Методические указания

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. В хорошую погоду занятия лучше проводить на улице. В каждую тренировку следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитывается целеустремленность, настойчивость, инициатива.

В группах начальной подготовки теоретические занятия не проводятся. Учебная программа для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

#### 1.2. Связь с другими образовательными областями

Программа представлена в виде комплексно-тематического планирования с интеграцией следующих образовательных областей:

- *Социально – коммуникативное развитие (СКР);*
- *Познавательное развитие (ПР);*
- *Речевое развитие (РР);*
- *Художественно – эстетическое развитие (ХЭР).*

В процессе образовательной деятельности следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем (СКР);
- создание в процессе образовательной деятельности педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к само-

оценке и оценке действий и поведения сверстников («СКР»);

- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («СКР»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) (ПР);
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой (РР);
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («РР»);
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («ХЭР»);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («ХЭР»).

Дополнительная образовательная программа составлена с учётом интеграции, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

### **1.3. Планируемый результат.**

**1– ой год обучения** - должны знать основы техники выполнения группировки: обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.; выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке; уметь выполнять перекат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами; для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки; «мост» из положения, стоя и лёжа.

**2 – ой год обучения** - должны уметь хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно; выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки; стойку на лопатках; знать основы стойки с опорой на голове и руках; выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

### **1.4. Возрастные особенности развития детей**

Дошкольный возраст - очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников: следить за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не

только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

#### **1.4.1. 1 группа (5-6 лет)**

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Совершенствуется умение и навыки выполнения движений, поддержание правильной осанки. Выполняют различные виды прыжков, в том числе и через длинную скакалку. Сочетают замах с броском при метании. Свободно владеют мячом: отбивают правой и левой рукой, подбрасывают и ловят одной рукой, ведение мяча к намеченной цели. Воспринимают элементы спортивных игр, игры с элементами соревнований, игры-эстафеты. Помогают взрослым готовить спортивный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учить детей спортивным играм и эстафетам.

*Развитие опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за силой нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но

затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основной двигательной деятельностью является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

*Органы дыхания.* Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

*Сердечно-сосудистая система.* К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

*Развитие высшей нервной деятельности* характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования

сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, 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.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

#### **1.4.2. 2 группа (6 – 7 лет)**

Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7 – летних детей равен 113 -122 см, средний вес – 21 -25 кг.

В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

*Развитие опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

К 7 годам длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5 раза, а туловища - в 2 раза, по сравнению с величиной этих показателей у новорожденного.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются

движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги прижимается к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Грудная клетка новорожденного имеет округло-цилиндрическую форму, передне-задний и поперечный диаметры ее почти одинаковы. Когда ребенок начинает ходить, форма грудной клетки приближается к норме взрослого. Ребра у детей раннего возраста имеют горизонтальное направление, что ограничивает экскурсию (движение) грудной клетки. К 6-7 годам эти особенности не проявляются. Кости рук и ног в процессе роста ребенка претерпевают изменения. До 7 лет происходит бурное их окостенение. Так, например, ядра окостенения в бедренной кости ребенка появляются в различных участках в разные сроки: в эпифизах — еще во внутриутробном периоде, в надмыщелках — на 3—8-м году жизни; в эпифизах голени — на 3-м году жизни, а в фалангах стопы — на 3-м году жизни. Кости таза у новорожденного ребенка состоят из отдельных частей — подвздошной, седалищной, лобковой, сращивание которых начинается с 5-6 лет. Таким образом, костная система детей до 7 лет характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса, что вызывает необходимость тщательно оберегать ее.

Мышечная ткань в раннем и дошкольном возрасте претерпевает морфологический рост, функциональное совершенствование и дифференцировку. Когда начинается прямохождение и ходьба, усиленно развиваются мышцы таза и нижних конечностей. Мускулатура рук начинает быстро развиваться в 6—7 лет после структурного оформления костной основы и под влиянием упражнения мышц кисти в результате деятельности ребенка.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому

одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

#### *Развитие центральной нервной системы*

Развитие центральной нервной системы детей 6-7 лет характеризуется ускоренным формированием ряда признаков: поверхность мозга шестилетнего ребенка равняется 90% поверхности мозга взрослого человека; завершается дифференциация нервных элементов тех слоев, в которых осуществляются процессы, имеющие решающее значение для осуществления сложных умственных действий — обобщений, осознания последовательности событий, причинно-следственных связей, развития сосредоточенности, наблюдательности, внимания. Это создает благоприятные условия для усвоения детьми систематических знаний. Например, внимание семилетнего ребенка может быть устойчивым 25—30 минут и больше, если дело требует его активного действия.

Активно совершенствуются основные нервные процессы ребенка — возбуждение и, особенно, торможение, что благоприятно сказывается на выполнении им правил поведения. Ребенку уже приносит удовлетворение умение поступать «как нужно», возможность регулировать свое поведение в соответствии с предъявленными к нему требованиями.

Вместе с тем свойства нервных процессов, особенно их подвижность, развиты недостаточно. Например, ребенок не может сразу ответить на неожиданно обращенный к нему вопрос, не может быстро среагировать на опасность — отскочить, увернуться и т. д., трудно реагирует на изменения привычного уклада жизни, режима.

#### *Развитие дыхательной системы*

Дыхательная система ребенка 6-7 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути (носовые ходы, гортань, трахея, бронхи) относительно узки. Легочная ткань очень нежна. Микробы, попадающие в легкие с воздухом из-за недостаточной легочной вентиляции, быстро размножаются и вызывают различные заболевания органов дыхания. Это обуславливает более частое и поверхностное дыхание, чем у взрослого. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

Учащается ритм дыхания еще и потому, что у детей к 6—7 годам увеличивается потребность в кислороде, повышенном газообмене. Так, ребенок 4—7 лет делает 23—26 дыхательных движений в минуту, в то время как взрослый ограничивается 16—18. При физических нагрузках, волнении ритм дыхания может еще значительно увеличиваться.

#### *Сердечно-сосудистая система в 6-7 лет*

К 6-7 годам значительно совершенствуется сердечно-сосудистая система ребенка. Утолщается мышца сердца, развиваются нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений. Учащенное сердцебиение (ритм сокращений сердца у ребенка 6-7 лет равен 92—95 ударам в минуту, у взрослого 60—70) способствует усиленному обмену веществ, необходимому детям этого возраста. Вместе с тем ритм сокращений сердца легко нарушается, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен; при повышенной физической нагрузке, волнении сердце быстро утомляется.

#### *Развитие мышечной системы*

Развитие мышечной системы 6-7 летних детей имеет свои особенности. Мышцы ребенка увеличиваются в объеме, становятся более плотными, возрастает мышечная сила. Вместе с тем мышцы развиты еще сравнительно слабо, они богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Общее физическое развитие тесно

связано с развитием тонкой моторики рук. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

В организации деятельности ребенка нужно учитывать, что отдельные группы мышц развиты неравномерно. Мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья, ног развиваются интенсивно. А вот мелкие мышцы стопы и кисти еще далеко не совершенны. Поэтому ребенок быстро утомляется во время письма, шитья, вязания, при чистке овощей, прополке грядок и т.д.

#### *Развитие органов чувств*

У ребенка 6-7 лет продолжают развиваться органы чувств (зрение, осязание, слух, обоняние, вкус). Это обусловлено значительным развитием соответствующих мозговых центров у детей этого возраста, а также воспитанием и обучением, в процессе которых улучшается восприятие запаха, цвета, звука и продолжают формироваться такие органы, как глаз, ухо. Для ребенка огромное значение имеет сенсорное развитие и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и т.п. Чем больше разнообразной информации поступает в мозг ребенка, тем активнее идет процесс формирования нервных клеток (нейронов), и это не может не сказаться на уровне его интеллекта.

#### *Значение развития психофизических качеств у детей 6-7 лет*

Увеличение на 6-7-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп - например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения требующие совместного проявления силы и быстроты движения (метания, прыжки).

Экспериментальные исследования развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста показали, что время деятельности, в течение которого дети могут поддерживать заданную интенсивность, заметно возрастает. Как показывают наблюдения, дети 6 лет в среднем могут пробежать 3120 м без отдыха, при этом отсутствуют внешне выраженные признаки утомления.

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Как показывают исследования, режим двигательной активности влияет на данный показатель существенно.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7-го года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается,

что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом.

Изучение структуры психофизических показало, что в дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой. С развитием быстроты, ловкости, силы увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Так, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому есть возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечнососудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества. Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Проектирование воспитательного процесса с детьми группы**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в спортивных соревнованиях различного уровня и физических упражнениях, активности к самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к акробатике.

**Каждое занятие строится по определенной схеме:**

- разминка - гимнастические упражнения, упражнения на гибкость с небольшой интенсивностью
- основная часть - акробатические упражнения от простых к более сложным
- заключительная часть - даются упражнения на дыхание, расслабляющие упражнения

На каждом занятии детям предлагаются, элементы и игры психогимнастики, творческие задания.

Каждое акробатическое упражнение имеет название.

Каждое занятие носит развивающий характер, обеспечивает активность, самостоятельность, творчество, развитие индивидуальности и воспитание нравственности.

Основные направления работы акробатической секции:

- 1) Освоение основных движений, акробатических упражнений.
- 2) Координация движений.
- 3) Равновесие.
- 4) Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.
- 5) Профилактика ОРЗ .
- 6) Воспитание товарищеских дружеских взаимоотношений.

#### **Целевые ориентиры освоения данной программы.**

-потребность в ежедневной двигательной деятельности,  
-сохранение правильной осанки в различных положениях,  
-развитие личных качеств: выдержка, выносливость, инициативность, самообладание, смелость, организованность и т.д.

-развитие гибкости, скорости, силы, прыгучести.

-самостоятельное комбинирование движений.

-устойчивый интерес к физической культуре и спорту,

Образовательный процесс строится с учетом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

## **2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.**

### **П р а к т и ч е с к и е   з а н я т и я**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды предварительная и исполнительская. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет. Ходьба, бег, их разновидности

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега. Бег на 30 и 60 м. из различных положений. Прыжки в длину с места и разбега. Кроссовый бег

4. Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», «Охотники и утки» «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил», «Гуси-лебеди» и др.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; для рук, ног и туловища: положения рук – в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – поднимание ноги вперед, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух ногах и со сменой ног; для туловища – наклоны в стороны, повороты влево и вправо;

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук; различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;
- броски и ловля мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам;
- упражнения для всего тела – приседания с наклонами вперед и отведением рук назад;
- в упоре лежа сгибание и разгибание тела (научить различать положение тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
- из седа ноги врозь наклоны вперед, влево, вправо;
- из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа);
- из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно;
- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад;
- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях, наклоны вперед, назад, в сторону; приседания с мячом на одной, двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастической палкой – повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, голове;
- ручной мяч, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

## 2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ноги;
- строя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;
- мост наклоном назад из основной стойки;
- шпагат на левую и правую ногу;
- из седа на полу ноги врозь – наклон вперед до касания грудью пола.

## 3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;

- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### (СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, СДП)

##### 1. Хореография:

- упражнения у опоры: позиции ног – 1, 2, 3, 5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 50й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

- приставной шаг вперед, назад, в сторону;
- переменный шаг вперед, назад, в сторону.

##### 2. Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо);
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»);

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги – «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

Примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись; из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180°; из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

##### 3. Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;

##### 4. Групповые упражнения:

- нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой;

- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о руки, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от себя поднять вверх – в сторону (растяжка);

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берет верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится не бедра нижнего;

*Теоретическая часть* каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических

упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования. В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.

### **Раздел "Акробатические упражнения"**

*Содержание занятий* направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической психологической подготовки.

*Физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

*Техническая подготовка* направлена освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

*Психологическая подготовка* делится на *общую* и *специальную*.

*Общая* способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её *задачи*: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивости); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции .

*Специальная* помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

*Физическая подготовка* включает упражнения:

- для развития силы (с гантелями, гирями, различными отягощениями; упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, футбол прыжки со скакалкой)
- для развития ловкости (баскетбол, пионербол, настольный теннис)
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)

**Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».** Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

### **Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»**

*Общеразвивающие упражнения* (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами ) Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в

стороны. Повороты туловища с передачей предмета . Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой , левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

*Танцевальные композиции с предметами* При выполнении *танцевальных композиций* с гимнастическими предметами ( скакалка, обруч, мяч гимнаст. лента), используется известные упражнения(бег, прыжки ,повороты, остановки, наклоны, вращения ,броски и ловли ), а так же ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Дети младшего дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влияя на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. “Игра “для детей с ограниченными возможностями здоровья занимает позиции «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, а при условии методически корректного отношения к ней, способна стать универсальным средством, обеспечивающим широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - тренер по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий ‘ситуации успеха’ ребёнка. Показывать положительное отношение к деятельности детей, улыбаться ,аплодировать. Одно из направлений творческой деятельности: сочинение акробатических связок, танцевальных движений с гимнастическим предметом, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга,

инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок; этюды для развития выразительности движений.

### **Содержание дополнительной программы**

**1 год:**

**Теоретические сведения.**

**Раздел “Акробатические упражнения”**

**Тема:** Особенности зарождения физической культуры.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о основах личной гигиены, причинах травматизма на занятиях акробатикой и правила его предупреждения, терминологии разучиваемых упражнений;

**Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”**

**Тема:** ”Значение и содержание разминки”.

В процессе учебного года получают знания на тему ‘Если день начать с зарядки – значит будет всё в порядке’, ”Осанка и здоровье”, ” Самочувствие при физических нагрузках”

**Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”**

**Тема** “Использованием гимнастических предметов в сопровождении музыки”.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали ,передачи)

**Практические упражнения.**

**Раздел “Акробатические упражнения”**

Кувырок вперед-назад, боком; стойка на голове и руках у стены с поддержкой; гимнастический “мост” из положения лёжа; гимнастические фигуры. Простейшие парные акробатические комбинации.

**Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”**

Ритмические упражнения на координацию движений и развитие чувства ритма, гимнастические упражнения на укрепление осанки, построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, слушание музыки и разбор танцевальных движений под музыку.

**Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”**

Упражнения: для формирования и коррекции осанки; развития статического и динамического равновесия, ориентировки в пространстве.

**Раздел «Творческая деятельность».**

На занятиях используются “сюжетно-ролевые игры”, игры по интересам:

“сказочный базар”, ” спортивный магазин”, ” игровая площадка”(чередуются свободные и организованные игры, создание ситуации проявления творческой самостоятельности).

**2 год:**

**Теоретические сведения.**

**Раздел “Акробатические упражнения”**

**Тема** “ Акробатика и ее направления.”

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о правилах закаливающих процедур; способах и особенностях движений и передвижений человека; о профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; терминологию разучиваемых упражнений и элементов.

**Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”**

**Тема**” Слушание и разбор танцевальной музыки”.

В процессе учебного года получают знания :синхронность и координация движений; основные танцевальные точки, шаги; что такое “диагональ” и” середина”.

### **Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”**

**Тема “ Синхронность и координация движений, используя сопровождение музыки”.**

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: махи (во всех направлениях), круги (большие и маленькие) броски и ловля(одной, двумя руками)

### **Практические упражнения.**

#### **Раздел “Акробатические упражнения”**

3 Кувырка вперед-назад слитно; стойка на голове и руках со страховкой ; переворот боком “колесо” ; “полушпагат” гимнастический “мост” из положения стоя с поддержкой. Парно-групповая акробатика : поддержки ,полуколонны ,стойки, равновесия. Акробатические упражнения в парах и тройках

#### **Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”**

Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений ,тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.

#### **Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”**

Упражнения: на координацию движений, общеразвивающего характера , на расслабление и напряжение мышц дыхательные упражнения.

#### **Раздел «Творческая деятельность».**

Занятия построены по “литературным произведениям” (произведения должны быть знакомы детям и доступным восприятию)

Игры” по интересам (“развивают и укрепляют интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнениях.)

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Система мониторинга**

#### *Педагогическая диагностика*

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Результаты диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика по ФИЗО проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае).

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и

физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

**Цель диагностики:** выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

### **Система проверки уровня освоения программы**

<b>Виды контроля</b>	<b>1-ый год обучения</b>	<b>2-ой год обучения</b>
<b>Перекаты вперед и назад, кувырки вперед и назад, в сторону</b>	Выполнение перекатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений	Выполнение кувырка назад отдельно и слитно
<b>Мост</b>	Выполнение мостика из положения, стоя у гимнастической стенке (при выполнении руки ставить как можно ближе к ногам, голова запрокинута на спину)	Выполнение мостика из положения, стоя без страховки. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.
<b>Стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках</b>	Перекат назад с выходом в стоку на лопатках. Стойка на голове возле стены, стока на руках со страховкой.	Кувырок назад и перекал назад в стойку на лопатках по наклонной плоскости. Стойка на голове без страховки, стойка на руках махом одной и толчком другой у стены (держат 1-3 секунду).
<b>Шпагаты и «полушпагаты». Перевороты в сторону «колесо»</b>	Выполнение «полушпагата» в несложной связке.	Шпагат на любую ногу. Переворот в сторону с проводкой по движению по наклонной плоскости.

### **3.2. описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Перечень оборудования для учебно-материального обеспечения дополнительной образовательной программы по спортивной акробатике.

1. Мячи большие - 30
2. Мячи средние - 30
3. Мячи малые - 30
4. Гимнастические палки - 16
5. Маты - 2
6. Скакалки - 25
7. Скамейки гимнастические - 4
8. Доски ребристые - 1
9. Доски гладкие - 2
10. Ракетки теннисные - 10

11. Обручи - 20
12. Кегли - 30
13. Мячи «хоп» - 6
14. Мешочки для метания - 20
15. Канаты - 3
16. Набор модулей - 2
17. Дуги - 8
18. Самокаты - 4
19. Гантели пластмассовые - 60
20. Ворота для футбола - 2
21. ракетки для бадминтона -8
22. валанчики бадминтона-10
23. Ключки хоккейные - 2
24. Набор для игры «Городки» - 2
25. Ключки хоккейные - 2

#### **Используемая литература:**

1. Аверков Н. В., Цейтин М. И..Акробатика. В помощь начинающим. «Программа воспитания и обучения в детском саду» Васильева М. А.
2. Анцуповым Е. А Филимоновой Г. С. типовая программа, утвержденная государственным Комитетом по ФКиС, М., «советский спорт», 1991
3. Байбородде Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленков С.М. «Методика обучения Физической культуре» «Владос», Москва – 2004г.
4. Баль Л.В., Барконове С.В. «Формирование здорового образа жизни российских подростков» «Владос», Москва – 2003г.
5. Брыкин А.Г. «Гимнастическая терминология» «Физкультура и спорт», Москва -1969г.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений» «Владос», Москва – 2002 г.
7. Коркин В.П. «Акробатика» «Физкультура и спорт», Москва – 1993г.
8. Коркин В.П. «Начинайте с акробатики» «Физкультура и спорт», Москва – 1971г.

9. Коркин В.П. «Акробатика для спортсменов» «Физкультура и спорт», Москва – 1974г.

10. Левченко Н.В. методическая разработка занятий « Введение в образовательную программу «Акробатика»».

11. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» «Владос», Москва – 2002г.

### 3.3. Распорядок и режим дня

Содержание дополнительной образовательной программы «Юный акробат» включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным не наносящим ущерб организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о спортивной акробатике; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Все занятия строятся на форме сотрудничества, дети являются активными участниками процесса. Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны тренера и нормативным способом.

#### Структура и содержание программы.

<b>группа</b>	<b>занятие</b>	<b>продолжительность в мин</b>
<b>группа 1 года обучения (5-6 лет)</b>	2 в зале	25
<b>группа 2 года обучения (6-7 лет)</b>	2 в зале	30

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

Месяц	Неделя	Начальная диагностика			
		ходьба	бег	Гибкость Прыжки Лазанье Метание	П.игры
Сентябрь	1-2	Ходьба по желанию детей, свободная.	Бег по желанию детей, разнообразный	Игры И/у. «Восковые фигуры» Узнай кто под покрывало. И/у. «Волшебный паровоз».	«крабики»
	3-4				
Октябрь	1-2	Ходьба под марш с перестроением. Под вальс с плавными движениями. Под веселую музыку выполняются различные подражательные движения в ходьбе	Под веселую музыку подражательные движения в беге. Бег с различными заданиями, с остановкой по сигналу.	И/у «Светофор» И/у. «Вперед – стоп!» И/у. Наши любимые игры, свободное творчество со спортивными предметами. И/у. группировка стоя Хореография Групповые упражнения Парные упражнения Акробатические упражнения	П.И С остановкой по сигналу, На развитие воображения
	3-4				
Ноябрь	1-2	Мышка - на носках. Цыпленок - на пятках. Лисичка - идти мягко. Петушок - важно с махом рук. Медведь - на внешней стороне ступни.	Волк - рысцой быстро. Тигр - бег прыжками. Лошадка - высоко поднимая колени, прямым и боковым галопом Котята - бег на носках.	Акробатические упражнения - Кольцо, Корзина, Птица, Березка, Мостик, Самолет. И/у. Космонавты на тренировке: а) Лазанье по лестнице удобным способом (техника, страх). б) Подтягивание на животе по лавочке и перелезание через скамейку. И/у. самый прыгучий космонавт: а) Прыжки из обруча в обруч б) Через кубы разной величины. в) Запрыгивание на куб и спрыгивание с него. И/у. группировка стоя, сидя, лежа	И/у. Меткий космонавт. Метание вдаль набитого мяча одной и двумя руками.
	3-4	Ходьба с мячом в	Бег в течение 4	1 группа: а) Отбивание мяча одной рукой.	

		руках, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, спортивная ходьба.	-4,5 минут с мячом в руках.	б) Поочередное отбивание правой и левой рукой. в) Отбивание кулаком. г) Отбивание ребром ладони. 2 группа: а) Подбрасывание мяча и ловля мяча двумя руками. б) Подбрасывание и ловля мяча после отскока (от пола). в) Подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении. г) Подбрасывание и ловля мяча. И/у. группировка стоя, сидя, лежа Хореография	малыми мячами. Учить детей бросать, ловит, и переключать мяч одновременно.
<b>Декабрь</b>	1-2	Ходьба со скакалкой: а) за спиной; б) над головой; в) с перешагом через скакалку.	Бег со скакалкой: а) с замедлением и ускорением темпа; б) в рассыпную; в) задом.	1) Прыгаем через натянутую скакалку, высота 20-40 см. 2) Резинка прыжки через две веревки высота 20-30 см. 3) Прыжки на скамейке. 4) Бурные аплодисменты тому, кто проскачет на скамейке 5- 10 раз без остановки. а) двумя ногами на месте; б) с ноги на ногу; в) на одной ноге; г) с продвижением вперед. И/у. перекаты вперед, назад	И/у. Пройди в дом через вращающуюся скакалку.
	3-4	Ходьба с палкой: а) за спиной; б) за плечами; в) вверху; г) на ладони.	Бег с палкой: а) впереди с доставкой до колен; б) за плечами.	И/у. Передача эстафетной палочки. И/у. Цирк. а) вращение палочки вокруг своей оси, перехватывал её руками в центре; б) удержание на открытой ладони; в) пройти в полуприсяде вокруг стоящей на полу палки держа её за конец; г) перешагнуть через палку удерживая её за конец. И/у. перекаты вперед, назад, в стороны	П. игра. Эстафета с палочкой с разнообразными заданиями.

<b>Январь</b>	1-2	Ходьба с обручем в руках а) вверху; б) за спиной; в) на талии.	С выбрасом ног вперед: а) с подниманием колен вверх; б) с одскоками; Бег спиной вперед.	И/у. веселый обруч. Акробатические упражнения И/у. Попугай в обруче. Кувырок вперед держась за обруч. Эстафета с обручами: 1) Прокатывание обруча руками туда и обратно; 2) Прыжки через обруч 3) Прыжки из обруча в обруч; 4) Передача обруча туда – вертикально, обратно – горизонтально. И/у. кувырок в группировке вперед Хореография	Жонглеры. Перебрасывая друг другу.
	3-4	Ходьба: Лиса - мягкая, плавная. Утка - на полусогнутых ногах. Мышка - на носках. Цыпленок - на пятках.	Обезьянка-подскоки. Тигр - широким шагом. Волк-прыжковым шагом Косичкой-сплетая ноги.	И/у 1) Перенеси мяч на ракетке. 2) Отбивание мяча в движении. И/у. Снайперы. Первая команда бросает вторая ловит. И/у Самые ловкие. Бросание мяча через сетку одновременно. У кого меньше на площадке мячей. И/у. Имитация отбивания волана слева, справа, снизу, сверху. И/у. кувырок в группировке вперед и назад Хореография	Русская народная игра «Выжигало»
<b>Февраль</b>	1-2	Ходьба по залу со сменой ведущего. Колобок, мышка, петушок, балерина, лиса.	Бег по залу по одному, парами, спиной вперед, с подскоками.	И/у. «Самый круглый колобок»: а) перекаты из разных группировок; б) перекаты через голову вперед с помощью воспитателя; в) кувырки-перекаты по 5-6 раз подряд; г) кувырки вперед с переходом в стойку и поднятием рук вверх по 3-4 раза. И/у. «Покатился колобок». Вбегание по наклонной доске вверх; остановка, принятие и.г.1. для спрыгивания сильный толчок ногами с одновременным взмахом руками вперед-вверх. И/у. стойка на лопатках с опорой руками;	«Колобок и звери»

				Хореография	
	3-4	Ходьба по залу с разными перестроениями: в рассыпную, в колонне, в шеренге, по кругу.	Бег спортивный, косичкой, с разным направлением 2-3 минуты.	И/у. «Волшебный обруч» а) акробатические упражнения с обручем; б) соревнования ловкачей. Залезть на лестницу и достать игрушку. в) дети играют в любимые игры. Играй, во что хочешь, играй, с кем хочешь; г) попади в цель; И/у. стойка на лопатках с опорой руками; д) кто дальше? Хореография	«Займи пустое место»
Март	1-2	Разная ходьба под музыку	Бег под музыку	Ритмическая гимнастика парами под музыку. «Цирковые Акробаты». а) кувырок перекач несколько раз подряд; б) кувырок через обруч высота от пола 10 см. «Воздушные Акробаты» И/у. равновесие на одной ноге; Хореография	«Волшебные фигуры». Ровным кругом Друг за другом, Эй, ребята, не зевай. Что нам .... покажет, то и будем выполнять.
	3-4	Ходьба детей в колонне со сменой ведущего и с изменением направления	Подражательные движения обезьян под музыку	И/у. Обезьянка узнай себя. Придумывание движений детьми. И/у. Обезьянка кувырчется. Кувырчки перекачаты, кувырчки с отталкиванием, кувырчки с разбега. И/у. Обезьянки прыгают за бананами. а) прыжки с высоты; б) кенгуру; в) маугли; г) самостоятельное творчество. И/у. равновесие на одной ноге; Хореография	Эстафета. Обезьяны перебрасываются бананами.
Апрель	1-2	Ходьба по залу с вожделением мяча ногой правой, левой,	Бег с ведением мяча по залу с забиванием в	И/у. Играем в футболистов. а) прокатывание мяча серединой стопы (внутренней, внешней	Мини-футбол.

		внутренней стороной, носком вниз.	ворота, с подачей друг другу	поочередно). б) подготовка к удару, удар. И/у. Отбей мяч ногой о стену. И/у. Уведи мяч ногой в свой круг. И/у. стойка на лопатках с опорой руками; И/у. равновесие на одной ноге; Хореография	
	3-4	Ходьба танцевально. «Три притопа», «Приставной шаг», «Пружинка».	Медленный бег на 3-4 минуты с преодолением барьеров	Эстафета «Близнецы». Дети выполняют задание совместно а) бег в одном обруче; б) перелезание через палку, взяв её за концы. в) переворот, стоя лицом друг к другу. г) прыжки в приседе друг за другом, держась за талию. И/у. Отбей мяч через сетку. самостоятельная игра с мячом. И/у. стойка на лопатках с опорой руками; И/у. равновесие на одной ноге; И/у. кувырок в группировке вперед и назад Хореография	Защита крепости
<b>Май</b>	1-2	Разная ходьба под музыку	Бег под музыку	Хореография И/у. «Самый круглый колобок»: а) перекаты из разных группировок; б) перекаты через голову вперед с помощью воспитателя; в) кувырки-перекаты по 5-6 раз подряд; г) кувырки вперед с переходом в стойку и поднятием рук вверх по 3-4 раза. И/у. «Покатился колобок». Вбегание по наклонной доске вверх; остановка, принятие и.г1. для спрыгивания сильный толчок ногами с одновременным взмахом руками вперед-вверх. И/у. стойка на лопатках с опорой руками;	Разная ходьба под музыку

				Хореография	
	3-4	Диагностика, диагностические листы			

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

Месяц	Неделя	Начальная диагностика			
		ходьба	бег	Гибкость Прыжки Лазанье Метание	П.игры
Сентябрь	1-2	Ходьба по желанию детей, свободная.	Бег по желанию детей, разнообразный	И/у. «Восковые фигуры» Узнай кто под покрывалом. И/у. «Волшебный паровоз». И/у. «Подушечка – молодущечка» Акробатические упражнения: - повторение программы 2-го года обучения; Хореография (СДП) - повторение программы 1-го года обучения;	Назови имя.
	3-4				
Октябрь	1-2	Ходьба с палкою: а) за спиной; б) за плечами; в) вверху; г) на ладони.	Бег с палкой: а) впереди с доставанием до колен; б) за плечами.	Групповые упражнения: - нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой; а) вращение палки перед собой, перехватывал её руками в центре; б) удержание на открытой ладони; в) пройти в полуприсяде вокруг стоящей на полу палки держа её за конец; г) перешагнуть через палку удерживая её за конец. И/у. перекаты вперед, назад, в стороны	П. игра. Эстафета с палочкой с разнообразными заданиями.
	3-4	Разная ходьба под музыку	Бег под музыку	Хореография (СДП) «Цирковые Акробаты». а) кувырок перекал несколько раз подряд; б) кувырок через обруч высота от пола 10 см.	«Волшебные фигуры». Ровным кругом Друг за другом, Эй, ребята, не зевай.

				<p>«Воздушные Акробаты »</p> <p>Групповые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой;</li> <li>- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о руки, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от себя поднять вверх – в сторону (растяжка)</li> </ul>	<p>Что нам .... покажет, то и будем выполнять.</p>
<b>Ноябрь</b>	1-2	<p>Мышка - на носках. Цыпленок - на пятках.</p> <p>Лисичка - идти мягко.</p> <p>Петушок - важно с махом рук. Медведь - на внешней стороне ступни.</p>	<p>Волк - рысцой быстро.</p> <p>Тигр -бег прыжками.</p> <p>Лошадка-высоко поднимая колени, прямым и боковым галопом</p> <p>Котятa -бег на носках.</p>	<p>Акробатические упражнения - Кольцо, Корзина, Птица, Березка, Мостик, Самолет. И/у.</p> <p>Космонавты на тренировке:</p> <p>а) Лазанье по лестнице удобным способом (техника, страх).</p> <p>б) Подтягивание на животе по лавочке и перелезание через скамейку.</p> <p>Хореография (СДП)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставной шаг вперед, назад, в сторону;</li> </ul> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;</li> </ul>	<p>«Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</p>
	3-4	<p>Ходьба с мячом в руках, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, спортивная ходьба.</p>	<p>Бег в течение 4 -4,5 минут с мячом в руках.</p>	<p>а) Отбивание мяча одной рукой.</p> <p>б) Поочередное отбивание правой и левой рукой.</p> <p>в) Отбивание кулаком.</p> <p>г) Отбивание ребром ладони.</p> <p>Хореография (СДП)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставной шаг вперед, назад, в сторону;</li> </ul> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;</li> </ul>	<p>«Догони свою пару»</p>

<b>Декабрь</b>	1-2	Ходьба со скакалкой: а) за спиной; б) над головой; в) перешагом чере с.какалку.	Бег со скакалкой: а) с замедлением и ускорением темпа; б) в рассыпную; в) задом.	Хореография (СДП) - приставной шаг вперед, назад, в сторону; - переменный шаг вперед, назад, в сторону. Групповые упражнения: - нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой; а) двумя ногами на месте; б) с ноги на ногу; в) на одной ноге; г) с продвижением вперед. И/у. перекаты вперед, назад	И/у. Пройди в дом через вращающуюся скакалку.
	3-4	Ходьба с палкою: а) за спиной; б) за плечами; в) вверху; г) на ладони.	Бег с палкой: а) впереди с доставкой до колен; б) за плечами.	Хореография (СДП) - приставной шаг вперед, назад, в сторону; - переменный шаг вперед, назад, в сторону. Групповые упражнения: - нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой; а) вращение палки вокруг своей оси, перехватывал её руками в центре; б) удержание на открытой ладони; в) пройти в полуприсяде вокруг стоящей на полу палки держа её за конец; г) перешагнуть через палку удерживая её за конец. И/у. перекаты вперед, назад, в стороны	П. игра. Эстафета с палочкой с разнообразными заданиями.
<b>Январь</b>	1-2	Ходьба с обручем в руках а) вверху; б) за спиной; в) на талии.	С выбрасом ног вперед: а) с подниманием колен вверх; б) с подскоками; Бег спиной вперед.	И/у. веселый обруч. Акробатические упражнения И/у. Попугай в обруче. Кувырок вперед держась за. обруч. Эстафета с обручами: 1) Прокатывание обруча руками туда и обратно; 2) Прыжки через обруч 3) Прыжки из обруча в обруч; 4) Передача обруча туда – вертикально, обратно – горизонтально. И/у. кувырок в группировке вперед	Жонглеры. Перебрасывая друг-другу.

	3-4	Ходьба: Лиса - мягкая, плавная. Утка - на полусогнутых ногах. Мышка - на носках. Цыпленок - на пятках.	Обезьянка-подскоки. Тигр - широким шагом. Волк-прыжковым шагом Косичкой-сплетая ноги.	Групповые упражнения: - нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой; Парные упражнения: - стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;	«Проводи мяч»
<b>Февраль</b>	1-2	Ходьба по залу со сменой ведущего. Колобок, мышка, петушок, балерина, лиса.	Бег по залу по одному, парами, спиной вперед, с подскоками.	И/у. «Самый круглый колобок»: а) перекаты из разных группировок; б) перекаты через голову вперед с помощью воспитателя; в) кувырки-перекаты по 5-6 раз подряд; г) кувырки вперед с переходом в стойку и поднятием рук вверх по 3-4 раза. И/у. «Покатился :колобок». Парные упражнения: - стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;	Вороны
	3-4	Ходьба по залу с разными перестроениями: в рассыпную, в колонне, в шеренге, по кругу.	Бег спортивный, косичкой, с разным направлением 2-3 минуты.	Групповые упражнения: - нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой; - нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о руки, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от себя поднять вверх – в сторону (растяжка в) дети играют в любимые игры. Играй, во что хочешь, играй, с кем хочешь; г) попади в цель;	«Займи пустое место»

				И/у. стойка на лопатках с опорой руками; д) кто дальше?	
<b>Март</b>	1-2	Разная ходьба под музыку	Бег под музыку	Хореография (СДП) «Цирковые Акробаты». а) кувырок перекал несколько раз подряд; б) кувырок через обруч высота от пола 10 см. «Воздушные Акробаты» Групповые упражнения: - нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой; - нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о руки, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от себя поднять вверх – в сторону (растяжка)	«Волшебные фигуры». Ровным кругом Друг за другом, Эй, ребята, не зевай. Что нам .... покажет, то и будем выполнять.
	3-4	Ходьба детей в колонне со сменой ведущего и с изменением направления	Подражательные движения обезьян под музыку	Парные упражнения: - стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать; И/у. Обезьянка узнай себя. Придумывание движений детьми. И/у. Обезьянка кувырчется. Кувырки перекалы, кувырки с отталкиванием, кувырки с разбега. И/у. Обезьянки прыгают за бананами. а) прыжки с высоты; б) кенгуру; в) маугли; г) самостоятельное творчество. И/у. равновесие на одной ноге;	Эстафета. Обезьяны перебрасываются бананами.
<b>Апрель</b>	1-2	Ходьба по залу с вожением мяча ногой правой, левой, внутренней стороной, носком вниз.	Бег с ведением мяча по залу с забиванием в ворота, с подачей друг другу	И/у. Играем в футболистов. а) прокатывание мяча серединой стопы (внутренней, внешней поочередно). б) подготовка к удару, удар.	Веселый мяч.

				И/у. Отбей мяч ногой о стену. И/у. Уведи мяч ногой в свой круг. И/у. стойка на лопатках с опорой руками; И/у. равновесие на одной ноге;	
	3-4	Ходьба танцевально. «Три притопа», «Приставной шаг», «Пружинка».	Медленный бег на 3-4 минуты с преодолением барьеров	Эстафета «Близнецы». Дети выполняют задание совместно а) бег в одном обруче; б) перелезание через палку, взяв её за концы. в) переворот, стоя лицом друг к другу. г) прыжки в приседе друг за другом, держась за талию. И/у. Отбей мяч через сетку. самостоятельная игра с мячом. И/у. стойка на лопатках с опорой руками; И/у. равновесие на одной ноге; И/у. кувырок в группировке вперед и назад	Мини-футбол.
<b>Май</b>	1-2	Ходьба под марш с перестроением. Под вальс с плавными движениями. Под веселую музыку выполняются различные подражательные движения в ходьбе	Под веселую музыку подражательные движения в беге.	И/у «Светофор» И/у. «Вперед – стоп!» И/у. Наши любимые игры, свободное творчество со спортивными предметами. И/у. группировка стоя Акробатические упражнения: - повторение программы 3-го года обучения Хореография (СДП) - повторение программы 1-го года обучения;	«Ловкие ребята»
	3-4	Диагностика, диагностические листы, соревнования, итоги			