

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего типа №7 «Сказка»
г.о.Спасск – Дальний

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом заведующего
МБДОУ №7 «Сказка»
Головина Н.В.
№ 130 от 31.08.2022г.
Принята решением
Педагогического совета
МБДОУ детского сада
№7 «Сказка»
г.о. Спасск-Дальний
протокол № 1
от 30.08.2022г.

«Акробатика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Алтунина Наталья
Сергеевна, педагог
дополнительного
образования

г.о. Спасск – Дальний

2022г

РАЗДЕЛ № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. Недостаточная двигательная активность детей делает дополнительные занятия в кружке спортивной акробатики просто необходимыми. С помощью акробатики развиваются и совершенствуются не только физические качества: ориентировка в пространстве, точность и координация движений, сила, ловкость, быстрота реакций, гибкость, совершенствуется вестибулярный аппарат, воспитывается чувство равновесия), но и психологические (смелость, воля, настойчивость, трудолюбие).

Согласно современным требованиям, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Поэтому в содержание программного материала включены современные здоровьесберегающие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, подвижные игры, дыхательная гимнастика);
- технологии обучения здоровому образу жизни (самомассаж, самостраховка);
- коррекционные технологии (технологии музыкального воздействия).

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Направленность

Программа направлена на физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет. Имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения.

Отличительные особенности

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сложно – координационные элементы с танцевальными движениями. Спортивная акробатика один из популярных и зрелищных видов спорта. Преимущества этого вида спорта в том, что занятия можно начинать в раннем детстве, в возрасте 5-6 лет. Акробатика охватывает большой возрастной диапазон занимающихся, включает разнообразие средств, способов, видов, методов, методических приёмов, направленных на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки, как:

- специально – физическая,
- техническая,
- хореографическая,
- функциональная,
- психологическая,
- теоретическая.

Существенным на сегодняшний день является и то, что для занятий акробатическими упражнениями не требуется сложного и дорогостоящего оборудования.

Адресат программы

В кружке спортивной акробатики могут заниматься мальчики и девочки в возрасте 5-7 лет. Максимальное количество занимающихся в одной группе 15 человек. Принцип набора воспитанников свободный. Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую. Набор детей в кружок спортивной акробатики осуществляется только с разрешения врача и согласия родителей (законных представителей). Группы формируются в соответствии с возрастом детей, реализация содержания программы зависит от возрастной группы.

Режим занятий:

ГРУППА	ДНИ ЗАНЯТИЙ	
	вторник	пятница
1 группа	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	16 ⁰⁰ -16 ³⁰
2 группа	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰

Срок реализации программы - 2 года.

Первый год обучения: возраст детей 5-6 лет (старший дошкольный возраст).

Наполняемость группы не более 15 воспитанников, занятия кружка проводятся 2(два) раза в неделю, при 8(восьми) занятиях в месяц. Дни и время занятий выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности. Продолжительность образовательного процесса одного занятия 30 минут. Общая продолжительность освоения программы в год – 72 занятия. В зависимости от индивидуальных способностей детей материал может быть сокращён или дополнен. Реализация программы осуществляется в соответствии с годовым календарным графиком МБДОУ «Детский сад» № 7 «Сказка». Содержание работы определено тематическим и перспективным планированием.

Второй год обучения: возраст детей 6-7 лет (старший дошкольный возраст).

Наполняемость группы 10- 15 воспитанников, занятия кружка проводятся 2(два) раза в неделю, при 8(восьми) занятиях в месяц. Дни и время занятий выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности. Продолжительность образовательного процесса одного занятия 30 минут. Общая продолжительность освоения программы в год – 72 занятия. В зависимости от индивидуальных способностей детей материал может быть сокращён или дополнен. Реализация программы осуществляется в соответствии с годовым календарным графиком МБДОУ «Детский сад» № 7 «Сказка». Содержание работы определено тематическим и перспективным планированием.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

ЦЕЛЬ программы – развитие интереса у детей дошкольного возраста к систематическим занятиям спортивной акробатикой в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих задач:

Воспитательные:

1. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом.
2. Воспитывать выдержку, настойчивость, волю в достижении поставленной цели.
3. Развивать творческий потенциал ребёнка, его физическое, духовное и нравственное здоровье.
- 4.

Развивающие:

1. Развивать физические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость).
2. Формировать эстетические качества (музыкальность, грацию и выразительность движений).
3. Содействовать формированию навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Обучающие:

1. Формировать знания в области анатомии, физиологии, гигиены, здорового образа жизни в соответствии с возрастными возможностями детей.
2. Развивать правильные двигательные умения и навыки выполнения упражнений.
3. Обучать акробатическим упражнениям.

1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая подготовка	20	3	17	
1.1	Упражнения на развитие гибкости	7	1	6	Тест
1.2	Упражнения на развитие силы, ловкости и координации	7	1	6	Тест
1.3	Упражнения на формирование осанки	6	1	5	Тест
2.	Специальная подготовка	6	2	4	
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	2	1	1	Зачёт
2.2	Упражнения с гимнастическими предметами	2	1	1	Зачёт
3.	Акробатика	10	1	9	

3.1	Акробатические упражнения -группировки - перекаты -складки			3 2 2	Зачёт
4.	Творческая деятельность	2		2	Игра
5.	Итого	36	6	30	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая подготовка	6	1	5	
1.1	Упражнения на развитие гибкости	3	0,5	2,5	Тест
2.1	Упражнения на развитие силы, ловкости и координации	3	0,5	2,5	Тест
2	Специальная подготовка	11	2	9	
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	5	1	4	Зачёт
2.2	Упражнения с гимнастическими предметами	6	1	5	Зачёт
3	Акробатика	19	1	18	
3.2	Акробатические упражнения - акробатические прыжки - парные упражнения -хореографическая подготовка	16 6 6 4	1	15	Зачёт
	Творческая деятельность	3		3	Игра
7	Итого	36	4	32	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел: «Физическая подготовка»

Тема: Развитие гибкости.

Теория: Понятие- гуттаперчевый человек

Практика:

1. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево;
 2. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;
 3. Широкие стойки на ногах;
 4. Комплексы общих развивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища в стойках и в «седах».
 5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости;
- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Тема: Развитие силы, ловкости, координации.

Теория: «Быть ловким и сильным, значит быть красивым».

Практика:

1. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки;
2. Перелезание через горку матов и другие препятствия;
3. Воспроизведение заданной игровой позы;
4. Ходьба по гимнастической скамейке;
5. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
6. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.
7. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, равновесие «ласточка»;
8. Жонглирование малыми предметами; (мячами).

Тема: Формирование осанки.

Теория: «Осанка и здоровье человека»

Практика:

1. Упражнения на проверку осанки;
2. Ходьба на носках, с заданной осанкой;
3. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; жонглирование на ограниченной опоре;
4. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела;
5. Ходьба под музыкальное сопровождение;

6. Танцевальные движения;

Раздел: «Ритмико-гимнастические упражнения»

Тема: Элементы музыкальной грамоты.

Теория: Понятие о характере музыки; (бодрый, весёлый, печальный, грустный), темпе движений при музыкальном сопровождении (быстро, медленно, умеренно).

Элементы танцевальной и хореографической подготовки;

Практика:

Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Раздел: «Упражнения с гимнастическими предметами»

Тема: Названия и назначение гимнастических предметов. (Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента, булава).

Теория:

Знания терминологии и применение гимнастических предметов (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекачивание).

Практика:

Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами, простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

Раздел: «Акробатика»

Тема: «Акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья»

Теория: Терминология акробатических упражнений.

Практика:

Упоры (присев, лежа, согнувшись);

Седы (на пятках, углом);

Группировки, перекаты в группировке;

Стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

Кувырки вперед (назад);

«Мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

Парная акробатика;

Хваты, основы балансирования, силовые упражнения;

Пирамидковые упражнения;

Акробатические прыжки.

Раздел: «Творческая деятельность».

Тема: «Игры и игровые упражнения в акробатике»

Теория:

Названия игр на развитие и формирование творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно - игровые, подражательного действия. Дидактические игры с движениями по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.

Практика: Игра «У медведя во бору», «Медведь и пчёлы», «Лошадки», «Лохматый пёс», «Два Мороза», «Цапля», «Сказочный базар», «Игровая площадка».

Задачи 1-ого года обучения (возраст 5-6 лет):

1. Знать и соблюдать технику безопасности на занятии.
2. Владеть теоретическими знаниями (знание основной терминологии элементарных базовых акробатических упражнений).
3. Выполнять нормативы физической подготовленности.

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел «Физическая подготовка»

Тема: «Развитие гибкости».

Теория:«Мышцы в теле человека»

Практика:

1. Комплексы упражнений на растягивание, сгибания и прогибания туловища с возрастающей амплитудой движения;
2. Освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности в суставах;
3. Комплексы упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;
4. Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;
5. Упражнения на подвижность позвоночника;
- индивидуальные комплексы
6. Упражнений избирательного воздействия.

Тема: Развитие силы, ловкости, координации.

Теория: «Сила тела человека, в силе его духа»

Практика:

1. «Челночный бег» (3X10 м; 4X5 м; 2X15 м);
2. Прохождение полосы препятствий;
3. Упражнения на усложненную координацию движений;
4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы;
5. Метание малых мячей на точность (правой и левой рукой);
6. Прыжки -по разметкам на точность приземления;
7. Развитие чувства пространства и чувства времени;
8. Подвижные игры на координацию движений.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»

Тема:«Значение и содержание разминки».

Теория: «Если день начать с зарядки - значит будет всё в порядке», «Осанка и здоровье», «Самочувствие при физических нагрузках».

Практика:

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 р танцевальные движения под музыку.

Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»

Тема: «Использование гимнастических предметов в сопровождении музыки».

Теория: Знания терминологии: (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали, передачи).

Практика:

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

Раздел «Акробатика»

Тема: «Особенности зарождения физической культуры».

Теория: Понятия об основах личной гигиены, причинах травматизма на занятиях акробатикой и правила его предупреждения, терминология разучиваемых упражнений;

Практика:

1. Кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик;
2. Танцевальные упражнения;
3. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
4. Освоение техники правильного приземления;
5. Стойка на голове и на руках.
6. Различные соединения акробатических упражнений;
7. «Колесо» вправо (влево);
8. Стойка на руках (различные способы выхода в стойку);
9. Длинный кувырок, кувырок из стойки на голове, счет-кувырок, твист-кувырок;
10. Перекидка на одну руку, перекидка назад со сменой, назад в равновесие;
11. Колесо через одну руку, рондат;
12. Курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;

Парные упражнения:

1. Входы на колени (сбоку, спереди);
2. Поддержка (под спину, под живот, под бедро, в мосту);
3. Стойки (ногами на коленях, плечами на руках с опорой на колени);
4. Равновесия; сходы и движения партнеров.

Раздел «Творческая деятельность»

Тема: «Закрепление элементов акробатики с помощью подвижных игр».

Теория: Знание правил сюжетно-ролевой, спортивной игры, игр по интересам;

Практика:

Игра «Космонавты», «Волшебный лес», «Баба-Яга», «Удочка», «Пожарные на учении», «Лягушки и цапли», «Под куполом цирка», «Мы ребята – акробаты», «Я - тренер по акробатике», «Спортивный магазин». (чередуются свободные и организованные игры, создание ситуации проявления творческой самостоятельности).

Задачи 2-ого года обучения (возраст 6-7 лет):

1. Знать и соблюдать технику безопасности на занятии.
2. Закрепить и конкретизировать теоретические знания (уметь самостоятельно составить и выполнить разминочные комплексы, выполнять элементы акробатики по названию).
3. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и применять знания самостраховки.
4. Выполнять нормативы физической подготовленности.

1.4 Планируемые результаты

1 года обучения:

Личностные результаты:

Обучающийся будет знать:

1. Правила здорового образа жизни, сохранения собственного здоровья и профилактику вредных привычек.
2. Основы анатомии, физиологии, терминологию акробатических упражнений.
3. Технику безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

У обучающегося будет сформировано:

1. Проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой.
2. Умение оценивать результаты своего труда.

Метапредметные результаты.

Обучающийся будет знать:

1. Основы хореографии.
2. Правила соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

Обучающийся приобретёт:

1. Музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма).

Предметные результаты.

Обучающийся будет знать:

- 1.Историю развития акробатики.
- 2.Терминологию акробатических упражнений.
- 3.Технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд).

Обучающийся будет уметь:

- 1.Выполнять парные упражнения, поддержки;
- 2.Применять страховку и самостраховку.

Обучающийся будет владеть:

- 1.Развитой гибкостью, подвижностью в суставах.
2. Пространственными ориентировками в статике и динамике.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Личностные результаты:

Обучающийся будет знать:

- 1.Правила здорового образа жизни, сохранения собственного здоровья и профилактику вредных привычек.
2. Основы анатомии, физиологии, гигиены человека, терминологию акробатических упражнений.
- 3.Технику безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

У обучающегося будет сформировано:

3. Наличие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности, инициативы.
4. Проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой.
5. Умение оценивать результаты своего труда и результаты другим воспитанников.

Метапредметные результаты.

Обучающийся будет знать:

1. Основы хореографии.
2. Правила соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

Обучающийся приобретёт:

1. Музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма).
2. Актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

Предметные результаты.

Обучающийся будет знать:

1. Историю развития акробатики.
2. Терминологию акробатических упражнений.
3. Технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюда).

Обучающийся будет уметь:

1. Выполнять парные упражнения, поддержки.
2. Выполнять хореографические упражнения.
3. Применять страховку и самостраховку.
4. Выступать на соревнованиях и концертах с показательными номерами.

Обучающийся будет владеть:

1. Развитой гибкостью, подвижностью в суставах, силовой выносливостью, уверенно владеть своим телом.
2. Пространственными ориентировками в статике и динамике.
3. Акробатическими упражнениями, связками в среднем темпе.

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение

Характеристика зала для физкультурных занятий:

1. Игровая зона;
2. Зона обучения

Тип оборудования	Наименование	Количество
Спортивный инвентарь	1. Батут	1 шт
	2. Скамейка гимнастическая	2 шт
	3. Мячи: резиновые	15 шт

	4. Скакалка детская	15 шт
	5. Маты гимнастические	2 шт
	6. Обручи пластиковые	15 шт)
	7. Палки гимнастические	15 шт
	8. Коврик гимнастический	15 шт
	9. Флажки цветные	15 шт
	10. Ленты гимнастические	20 шт
	11. Модуль (мягкий)	1 шт
	12. Контейнер с комплектом игрового инвентаря	1 шт
Учебно-методическое и информационное обеспечение		
Музыкальная аппаратура	Музыкальный центр, колонки	1 шт
Мультимедийная аппаратура	Ноутбук, проектор, экран	1 шт
Информационное обеспечение (наглядные пособия)	Таблицы, плакаты по физической подготовке, схемы.	2 шт

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Вид контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Выполнение упражнений по программе	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года

	Оценка самостоятельных возможностей	Наблюдение	1 раз в полугодие
Заключительный	Сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов; выполнение зачётных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения	Наблюдение, сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов, выполнение зачётных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения	Май

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий акробатикой, знание терминологии акробатических упражнений);
- посещение тренировочных занятий;
- выступление на соревнованиях, показательных выступлениях;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности:

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	Н/с	С	В	Н/с	С	В
Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	5	7	10	3	5	7
Подтягивание в висе лежа на средней перекладине, (кол-во раз)	3	5	7	-	-	-
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	10	15	20
Бег на 20 м, (сек)	4,5	3,9	3,5	4,6	4,0	3,6
Прыжок в длину с места, (см)	100	120	140	90	110	130
Угол в упоре, (сек)	5	7	10	4	6	9

Н\с – ниже среднего

С – средний уровень

В – высокий уровень

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- теоретические знания (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов, знать историю развития акробатики);
- выступления на соревнованиях и концертах с показательными номерами;
- выполнение нормативов по ОФП;
- выполнение нормативов по СФП.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	Н/с	С	В	Н/с	С	В
Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	7	10	12	5	7	10
Подтягивание в висе лежа на высокой перекладине, (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	15	20	25
Бег на 20 м, (сек)	3,9	3,5	3,4	4,0	3,6	3,5
Прыжок в длину с места, (см)	110	130	150	100	120	140
Угол в упоре,(сек)	7	10	15	6	9	13

Н\с – ниже среднего

С – средний уровень

В – высокий уровень

Протокол результатов диагностики

№ п/п	Фамилия, имя	отжимание в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Бег 20 м (сек)	Прыжок в длину с места	Угол в упоре (сек)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Тестирование.
2. Диагностика.
3. Коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников.
4. Соревнования.

Способы проверки результатов:

1. Собеседование по материалам пройденных тем;
2. Зачет по изученным упражнениям;
3. Открытые занятия;
4. Участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
5. Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

АЗБУКА АКРОБАТИКИ.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АКРОБАТИКЕ.

Акробатика - система физических упражнений, связанных с вращениями и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем и группами.

Акробатические прыжки - вид спортивной акробатики. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега на специальных дорожках или покрытии, с использованием мостиков, трамплинов.

Верхний - более легкий участник парных упражнений. Вход (различными способами) - влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера.

Вход (различными способами) - влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера.

Ковер - разборный помост или площадка (12x12 м), покрытая ковром.

Колесо - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Координация - соответствие, согласование всего тела.

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Курбет - вращение тела вперед (с ног на руки) и назад (с рук на ноги) прыжком, согнувшись, с фазой полета.

Маты - поролоновые подкладки - матрацы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки.

Партнёры - акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Поддержка- различные позы, выполняемые парами на руках, ступнях и руке нижнего партнера.

Соединение - слитное (без остановки) выполнение 2-3 упражнений индивидуально, в паре или группе.

Соскок- активное спрыгивание верхнего с помощью партнера.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Сход - спрыгивание или слезание верхнего на пол, бедра, плечи партнера из висов, упоров, поддержек, равновесий и стоек без фазы полета разрыва хвата.

Упражнение - завершённое действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.)

Хваты(обычный, лицевой, разнохват, глубокий и плечевой) - различные способы соединения рук партнеров для совместных действий.

Шпагат- сед с предельно разведенными ногами.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Группировка является подготовительным упражнением для кувырков и сальто. Умение группироваться одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

Группировка сидя. Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.

Группировка в приседе. Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.

Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.

Перекаты - упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Кувырки - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

Кувырок вперед. Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.

2.3 Методические материалы

1. Алешин В. В., Портнов Ю. М. Физкультурное граффити - игры, эстафеты, аттракционы и забавы. - М., 2001г.
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»(2000г)
3. Васильева Т. К. «Секрет танца» (Диамант, 2007г)
4. Викулова А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. - Ярославль, 1996. 6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования «Акробатика».- М., 2005 год.
8. Коркин В. П. Спортивная акробатика. - М., 2018г.
9. Коркин. В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. М., 2015г.
10. Малыгин А.В. Комплексная оценка физической подготовленности спортсменов Теория и практика физической культуры.- 1987г. №6
11. Матвеева А. П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. - М., 2017.
12. Пастушенко Г.А Домашнее задание по физкультуре. - Киев, 1986.
13. Сермеев Б. В.,Атаев А.К. Физическое воспитание в семье. - Киев, 1986.
14. Шнеер А Я., Славский Р. Е. Цирк - маленькая энциклопедия. - М., 2007
15. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу»(2008г) Коркин В.П.

Информационные ресурсы

- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>" > Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB>" > ДИАГНОСТИКА ДЛЯ КРУЖКА « ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
- [www. it-n.ru](http://www.it-n.ru)
- www.eidos.ru
- www.ipkps.bsu.edu.ru
- www.ug.ru

- abc.vvsu.ru/dis_all.asp
- Информация по физической культуре
- school-collection.edu.ru

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		5 – 7 лет
Продолжительность занятия, час		1 академический час
Режим занятия		2 раза/ нед
Годовая учебная нагрузка, час		72 часа

Календарно – тематическое планирование 1 года обучения (5-6 лет)

№ занятия	Объем времени	Содержание занятий/задачи	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
Сентябрь				
1. Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	30 мин.	Знакомство с детьми. Что такое акробатика? Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Стремится самостоятельно выполнять простые гимнастические упражнения.	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
2. Вводная педагогическая диагностика	30 мин.	Проведение вводной диагностики.		Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 3-4	30 мин.	1. Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра: «У медведя во бору».		Аудиозаписи Гимнастические маты Мячи

Занятие 5-6	30 мин.	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; Игра: «Лисичка»	Радуетя результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 7-8	30 мин.	1. Упражнять в равновесии, стойка на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра: «Вышли мышки, как-то раз»		Аудиозаписи Гимнастические маты

Октябрь				
Занятие 9-10	30 мин.	1. Разучить гимнастические упражнения на ковре: перекаты на животе, «Рыбка спит в водичке», «Дельфинчик» 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра: «Медведь и пчелы».	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»

Занятие 11-12	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2. Разучить упражнение «кошечка»; 3. Ознакомить с упражнением «лебедь» 4. Обучать принимать положение «группировка» и перекатам в группировке. 5. Игра «Медведь и пчелы». 	<p>положительно настроен.</p> <p>Стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.</p> <p>Радуетя результатам своего труда.</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические палки</p>
Занятие 13-14	30 мин.	<p>Ритмико - гимнастические упражнения</p> <p>Повторить упражнение «Лебедь».</p> <p>Разучить упражнение «Корзиночка».</p> <p>Обучать выполнению упражнения стойка на руках с опусканием</p> <p>На колени</p> <p>Игра: «Жук-рогач»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>
Занятие 15-16	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Разучить упражнение: «Птичка». 3. Ознакомить с упражнением «перекат вперед» 4. Обучать принятию положения «группировка» и 		

		перекатам в группировке. 5. Игра: «Лошадки».	
--	--	---	--

Ноябрь				
Занятие 17-18	30 мин.	1. Повторить упражнение: «Птичка». 2. Разучить упражнение: «Корзиночка». 3. Обучать выполнению упражнения: «Кораблик» 4. Игра: «Медведь и пчёлы»		Мультимедийная аппаратура , презентация «Искусство акробатики»
Занятие 19-20	30 мин.	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Корзиночка» из положения лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать перекат вперед (самостоятельное выполнение) Игра: «Кошка-мама».	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Стремится самостоятельно выполнять простые акробатические упражнения.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 21-22	30 мин.	1. Общеразвивающие упражнения с обручами; 2. Разучить полу шпагаты. 3. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Совершенствовать перекат вперед (из упора присев в упор присев).	Радуетя результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты

		4. Игра «Воробей».		
Занятие 23-24	30 мин.	1. Ритмико - гимнастические упражнения 2. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 3. Повторить упражнение «Корзиночка» 4. Разучить упражнение «Складка». 5. Игра: «Маленькие ножки»		Обручи
Декабрь				
Занятие 25-26	30 мин.	1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» Перекатом из упора присе в упор присев. 3. Разучить переход из положения стойка на руках на «лебедя». 4. Игра: «На скамейке у дорожки...».	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Стремится самостоятельно выполнять простые акробатические упражнения. Радуетя результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты

Занятие 27-28	30 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>2. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты».</p> <p>3. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в Полушпагат через плечо.</p> <p>4. Обучить упражнению: «Стойка из упора присед».</p> <p>5. Релаксация: «Спящий котенок»</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты, скакалки</p>
---------------	---------	---	---

Занятие29-30	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные композиции с лентами 2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках»(со страховкой). 4. Совершенствовать упражнение «Перекаат вперед», «Перекаат назад» 5. Игра:«У медведя во бору». 	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические ленты
Занятие31-32	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках»(из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений(«корзиночка»,«кораблик»,птичка»). 3. Ритмико-гимнастические упражнения 4. Игра:«Бабочки» 	Аудиозаписи Гимнастические маты

Январь

Занятие33-34	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Птичка» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках» в различные и.п. Совершенствовать упражнение 3. «перекат боком». 4. Игра: «Лягушки и цапли». 	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие35-36	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные композиции с лентами 2. Совершенствовать упражнение стойка на руках с опусканием На полушпагат. 3. Повторить комбинацию из акробатических элементов («стойка на лопатках», перекаат назад«ёжик»). <p style="text-align: center;">Релаксация «Облака»</p>	Ребенок стремится самостоятельно выполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуетсярезультатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические ленты
Занятие37-38	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Корзиночка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках из упора присед». 3. Ознакомить с упражнением «Звездочка». 4. Игра: «Лохматый пес». 		Аудиозаписи Гимнастические маты

Занятие39	30 мин.	<p>1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>2. Повторить упражнение«Рыбка»с перекатом в упражнение «Лодочка».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках с приземлением на пружинку.</p> <p>4.Обучить упражнению «Стойка–самолетик».</p> <p>5.Игра«Медведь и пчелы»</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические палки</p>
-----------	---------	---	---

Февраль

Занятие40-41	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках– самолетик» 2. Совершенствовать упражнение «Жабка», упражнения на гибкость. 3. Игра: «Два Мороза». 	<p>Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.</p>	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие42-43	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках–ножницы». 2. Обучить упражнение пережат вперед на матах. 3. Развивать координацию. 4. Игра: «Жук -рогач», Музыкальные игры:«Кукла и мишка», «Коршун и цыплята».Образные игры. 	<p>Радуется результатам своего труда.</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты

Занятие44-45	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с большими мячами;; 2. Обучить упражнению«Стойка на руках» с переходом в упражнение «стойка на лопатках». 3. Совершенствовать упражнение «Мячик». 4. Развивать силовые способности. 5. Игровое задание на равновесие «Собачка». 		Аудиозаписи Гимнастические маты Большие мячи
Занятие46-47	30 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Лебедь» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Верблюд». 3. Развивать координацию и ловкость; Игра: «Лошадки»		Аудиозаписи Гимнастические маты

Март

Март				
Занятие48-49	30 мин	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках с коленей	Ребенок проявляет интерес к акробатике.	Аудиозаписи Гимнастические маты

		<p>2. Совершенствовать упражнение «Кошечка прогнула спину» (самостоятельно).</p> <p>3. Способствовать развитию выносливости.</p> <p>4. Игра «Мишка бурый»</p>	<p>Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.</p> <p>Ребенок радуется результатам своего труда.</p>	
Занятие 50-51	30 мин.	<p>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках.</p> <p>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</p> <p>3. Развивать равновесие и выносливость.</p> <p>4. Игра: «Мы на лесной лужайке вышли».</p>		<p>Гимнастические маты</p> <p>аудиозаписи</p>
Занятие 52-53	30 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения с обручами.</p> <p>2. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках.</p> <p>3. Повторить полушпагаты. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игра «Вышли мышки»</p>		<p>Аудиозаписи</p>

Занятие54-55	30 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Ознакомить с элементами вольных упражнений 3. Обучать комбинации: перекат вперед стойка на лопатках. 4. Развивать координацию. 5. Игра: «Огуречик»		Гимнастические маты Аудиозаписи
Апрель				
Занятие56-57	30 мин.	1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации:стойка на руках с переходом в перекат вперед, перекат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3.Развивать координационные способности. 4.Игровое упражнение «Качалочка»	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Стремится самостоятельно выполнять простые акробатические упражнения. Радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастическиематы
Занятие58-59	30 мин.	1. Танцевальные композиции с предметами 2. Повторить перекат вперед, перекат назад. 3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в перекат		Гимнастические маты Аудиозаписи Контейнер с игрушками

		<p>вперед, пережат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>4. Развивать выносливость. 5. Игровое упражнение «Цапля».</p>	
Занятие 60-61	30 мин.	<p>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом пережат вперед, ноги врозь, пережат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>2. Повторить упражнение «Кораблик».</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Морская звезда»</p>	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 62-63	30 мин.	<p>1. Повторить упражнение «Птичка».</p> <p>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, «корзиночка», «кораблик», «птичка» полушпагат .</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Релаксация: «Спящий котенок».</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты аудиозаписи

Май				
Тема	Объем времен и	Содержание	Целевые ориентиры	Образовательн ые ресурсы
Занятие64-65	30 мин.	1. Разучить упражнение полумостик и полумостик с поочередным поднятием ноги вверх; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать различные перекаты вперед; 3. Игровое упражнение: «Автомобили».	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоциональноположительно настроен.	Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие66-67	30 мин.	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение:«Складка»; 4. Игровое упражнение: «Собачка чешет ушко».	Ребенок стремится самостоятельно выполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуется	Гимнастические маты
Занятие68-69	30 мин.	1. Повторить упражнение: «жабка», «корзиночка»,«птичка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках»		Гимнастическиема ты

		Перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить «Колесо боком»(с места, со страховкой); 4. Игровое упражнение: «Танец медвежат».	результатам своего труда.	
Занятие70-71	30 мин.	Подготовка к открытому занятию.		Гимнастические маты
Занятие72	30 мин.	Открытое занятие.		Гимнастические маты Мультимедийная аппаратура, презентация «Фоторепортаж с занятий»

Календарно – тематическое планирование 2 года обучения (6-7 лет)

№ занятия	Объем времени	Содержание занятий/задачи	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
Сентябрь				
1. Вводное занятие	30 мин.	Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С	Мультимедийная аппаратура, презентация

			удовольствием выполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, умеет легко владеть своим телом имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.	«Летние виды спорта»
2. Педагогическая диагностика	30 мин.	Диагностика физической Подготовленности детей		Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 3-4	30 мин.	1. Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра: «Космонавты»		Аудиозаписи Гимнастические маты Мячи
Занятие 5-6	30 мин.	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра: «Волшебный лес».		Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 7-8	30 мин.	1. Упражнять в равновесии, стойки на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности;		Аудиозаписи Гимнастические маты

		5. Игра: «Вышли мышки, как-то раз»		
Октябрь				
Занятие 9-10	30 мин.	<p>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</p> <p>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества.</p> <p>4. Игра: «Баба - Яга»</p>	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием выполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, умеет легко владеть своим телом имеет</p>	<p>Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»</p>
Занятие 11-12	30 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>2. Разучить упражнение «Рондат».</p> <p>3. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</p> <p>4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</p> <p>5. Игра: «Лови и бросай-упасть не давай»</p>	<p>высокий уровень работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p> <p>Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку.</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические палки</p>

Занятие 13-14	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнение «Рондат». 3. Разучить упражнение «Стойка-курбет». 4. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед-самолет» 5. Игра: «Удочка» 	Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 15-16	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Курбет» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении» 		Аудиозаписи Гимнастические маты
Ноябрь				
Занятие 17-18	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Жабка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра: «Быстрый мячик». 	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием выполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью,	Мультимедийная аппаратура, презентация «Искусство акробатики»

			<p>подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку.</p>	
Занятие19-20	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение: «Корзиночка»,упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра: «Огуречик» 		<p>Аудиозаписи Гимнастические маты</p>

Занятие21-22	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с обручами; 2. Обучить упражнению: «Рондат». 3. Повторить упражнение «Корзиночка» 4. Разучить упражнение «Складка». Игра: «Волшебный лес»	Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.	Аудиозаписи Гимнастические маты Обручи
Занятие23-24	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка». 3. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» Перекатом из упора присев в упор присев. 4. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 5. Игра: «Ловля обезьян» 		Аудиозаписи Гимнастические маты

Декабрь

Занятие 25-26	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на предплечьях с коленей». 4. Релаксация «Спящий котенок» 	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием выполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, умеет легко владеть своим телом имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты</p>
Занятие 27-28	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой 2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». Совершенствовать упражнение перекатом Упражнение «Лодочка». 3. Совершенствовать упражнение «Стойка-волна». 4. Повторить упражнение 	<p>взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты Скакалки</p>

		<p>«Переворот боком».</p> <p>Игра: «На мячах - прыгунках».</p> <p>«Стойка на предплечьях с опусканием на лебедя»(со страховкой).</p> <p>4. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>3. Игра «Медведь и пчелы».</p>		
Занятие 29-30	30 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с лентами</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Рондат»(из упора присев в упор присев).</p> <p>3. Упражнения на гибкость и координацию</p> <p>4. Игра «На мячах-прыгунках».</p>	<p>Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические ленты</p>
Занятие 31-32	30 мин.	<p>1. Разучить упражнение «Стойка -волна».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Мостик».</p> <p>3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

4. Игра: «Школа мяча».

Январь

Занятие33-34	60 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Мостик». 2. Обучить различным стойкам на руках. 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо на «Лебедя». 4. Игра: «Лягушки и цапли».	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием выполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, умеет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие35-36	60 мин.	1. Танцевальные композиции с лентами 2. Совершенствовать упражнение «Стойки на руках» с различными опусканиями. 3. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»); два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка»,		Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические ленты

		поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 4.Релаксация «Спящая кошечка»	
Занятие37-38	60 мин.	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком на лебедя» 4. Игра: «Перелет птиц»	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие39	30 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2.Повторить упражнение «Рыбка»с перекатом в упражнение «Лодочка». 3. Повторить упражнению «Переворот боком». Игра «На мячах - прыгунках».	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические палки
Февраль			

Занятие40-41	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 90 градусов (состраховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком». 3. Игра: «Два Мороза». 	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием выполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, умеет легко владеть своим телом имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p>	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие42-43	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на колени, отпрыжка на ноги с поворотом»(самостоятельно). 2. Повторить упражнение«Переворот боком»с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра:«Удочка» 	<p>Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие44-45	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с большими мячами;; 2. Обучить упражнению«Стойка на руках»с переходом в Упражнение «пистолетик». 3. Совершенствовать упражнение «Переворот боком»(со страховкой). 4. Развивать силовые способности. Игра:«Волк во рве» 	<p>Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты Большие мячи

Занятие46-47	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках»с переходом в упражнение«Мостик»(со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра: «Мышеловка» 		Аудиозаписи Гимнастические маты
Март				
Занятие48-49	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами. 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости. 4. Игра: «Выручай!» 	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием выполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью подвижностью в суставах, умеет легко владеть своим телом, имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно	Аудиозаписи Гимнастические маты

Занятие50-51	30 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами.</p> <p>2. Совершенствовать упражнение</p> <p>3. «Переворот боком» (самостоятельно).Способствовать развитию выносливости.</p> <p>Игра: «Выручай!»</p>	<p>взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p> <p>адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;</p> <p>Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	<p>Гимнастические маты</p> <p>Аудиозаписи</p>
Занятие52-53	30 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения с обручами</p> <p>2.Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>3.Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</p> <p>4.Развивать равновесие и выносливость.</p> <p>5. Игра«Удочка».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Обручи</p>

Занятие54-55	30 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 3. Повторить полушпагаты. 4. Развивать гибкость. 5. Игра:«Пожарные на учении»		Гимнастические маты Аудиозаписи
Апрель				
Занятие56-57	30мин..	1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности.	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; с удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, умеет легко владеть своим телом, имеет высокий уровень	Аудиозаписи Гимнастические маты

Занятие58-59	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные композиции с предметами 2. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках,полушпагат руки в стороны. 4. Развивать выносливость. 5. Игровое упражнение «Цапля» 	<p>работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	<p>Гимнастические маты Аудиозаписи Контейнер с игрушками</p>
Занятие60-61	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать силовое упражнение «Пистолетик» 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение:«Морская звезда». 		<p>Гимнастические маты Аудиозаписи</p>
Занятие62-63	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторитьупражнение «Корзиночка». 2.Повторять различные перекаты вперед и назад. 3. Развивать силовые 		<p>Аудиозаписи Гимнастические маты Аудиозаписи</p>

		<p>способности.</p> <p>4. Релаксация :«Спящий котенок»</p> <p>5. Игровое упражнение:«Качалочка»</p>		
Май				
Тема	Объем времени	Содержание	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
Занятие64-65	60 мин.	<p>1. Разучить упражнение«Мостик» из положение лежа на спине;</p> <p>2. Повторить полушпагаты;</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед ,(несколько кувырков вперед);</p> <p>Игровое упражнение:«Самолет»</p>	<p>Ребенок проявляет устойчивый Интерес к занятиям акробатикой;С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, умеет легко владеть своим телом имеет высокий уровень работоспособности;</p>	<p>Гимнастические маты</p> <p>Аудиозаписи</p>
Занятие66-67	30 мин.	<p>1. Обучать упражнению«Стойка на лопатках»</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка»;</p> <p>3. Разучить упражнение:«Складка»;</p> <p>4. Игровое упражнение«Карусель»</p>		<p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические маты</p>
Занятие68-69	30 мин.	<p>1. Повторить упражнение :«ласточка», «корзиночка», «кораблик»;</p> <p>2. Обучать выполнению</p>	<p>Ребенок активно</p>	<p>Гимнастические маты</p> <p>Аудиозаписи</p>

		<p>упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «стойка на лопатках»; 4. Игровое упражнение: «Полет на луну».</p>	<p>взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	
Занятие 70-71	60 мин	Подготовка к открытому занятию.		<p>Гимнастические маты Аудиозаписи Мультимедийная аппаратура, презентация</p>
Занятие 72	30 мин	Проведение открытого занятия.		«Фоторепортаж с занятий»

