

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «
Детский сад № 50 «Золотые россыпи»»
Юридический адрес: 623700 г. Берёзовский, ул. Ленина, строение 30А
Адрес места осуществления образовательной деятельности:
623700 г. Берёзовский, ул. Ленина, строение 30А

Принято:
Педагогический совет

Протокол от 25.08.2025 № 1

Утверждаю:

Заведующий БМАДОУ №50

Н.Ю. Дементьева

Приказ от 25.08.2025 № 85



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики»
от 3 до 7 лет**

Срок реализации 4 года

Составитель программы:
Вершинина Наталья Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Березовский

Структура
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами акробатики»
(для детей от 3 до 7 лет)

1	Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	3 стр.
2	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – дополнительной общеразвивающей программы	8 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	8 стр.
4	Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	16 стр.
5	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – дополнительной общеразвивающей программы	20 стр.
6	Рабочая программа по освоению детьми 3-7 лет дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами акробатики»	22 стр.
7	Оценочные материалы к программе	78 стр.
8	Методические материалы к программе	81 стр.

1.Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики» (для детей 3-7 лет)

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами акробатики» направлена на развитие эмоционально - образной сферы мышления, на коррекцию и укрепление здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования двигательной активности, программа может быть адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья .

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность.

Срок реализации программы: 4 года.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы дошкольного учреждения.

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно - волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, в формировании опорно - двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Сегодня дополнительное образование детей – единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой или основной образовательной программы.

Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей. Дополнительное образование является и средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных образовательных областях. Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному

самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире.

Сегодня дополнительное образование успешно реализуется не только в учреждениях дополнительного образования детей, но и в детском саду. В последние годы деятельность дошкольных учреждений в основном была направлена на разработку и внедрение новых программ, соответствующих индивидуальным возможностям детей и развивающих их интеллектуальный, эмоциональный, действенно – практический потенциал. Поэтому наряду с основными образовательными программами в ДОО важное место стали занимать программы дополнительного образования дошкольников.

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи« (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
5. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н, «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016г № ВК -641/09;

7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. От 31.05.2011) "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
8. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Актуальность программы:

Акробатика привлекает детей своей доступностью. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе. 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.

Новизна программы:

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья воспитанников.

Содержание программы направлено на воспитание и развитие основных физических качеств воспитанников в процессе освоения акробатических упражнений. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков. Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Цель образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников по средствам обучения акробатике в доступной для них форме.

Задачи Программы:

- ✓ Образовательные:
 - формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

- способствовать воспитанию скоростно - силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

✓ Развивающие:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать развитию опорно - двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений.

✓ Воспитательные:

- 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;
- способствовать формированию понятий и навыков здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы: спортивная акробатика, как средство воздействия на психическое и физическое здоровье способствует воздействию на сердечно-сосудистую, нервно- мышечную, эндокринную системы организма. С помощью акробатики наиболее успешно решаются задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека.

Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету.

Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными.

Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Акробатические упражнения доступны для детей и вызывают положительные эмоции, предупреждают травматизм и учат владеть своим телом, группироваться при падении во время ходьбы, бега, катании на лыжах и, как все физические упражнения, способствуют концентрации внимания, развитию волевых качеств, что крайне необходимо для успешного раннего обучения. Они развивают гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. С их помощью можно развивать умение действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости.

Положительное влияние акробатических упражнений сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки - что особенно важно, т. к. в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее.

Социально - экономические условия

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно - психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трёхлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно - двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. В дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности.

Принципы и подходы по реализации Программы

Программа основывается на принципах

- Принцип личностно - ориентированного подхода к каждому ребенку.
- Принцип сотрудничества и сотворчества.
- Принцип преемственности. После изучения элементарных акробатических упражнений идет постепенное их усложнение. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

- Принцип систематичности.

2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной-дополнительно общеразвивающей программы «Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики» (для детей 3-7 лет)

- Овладение детьми акробатическими упражнениями
- Соблюдение правил безопасности на занятиях
- Овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками
- Выявление и осознание ребенком своих способностей
- Умение владеть своим телом
- Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно
- Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям
- Появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой
- Повышение уровня физической подготовки
- Снижение процента заболеваемости

3. Организационно-педагогические условия реализации программы общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики» (для детей 3-7 лет)

Формы работы: групповая (9-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

- 1.Первый год обучения, дети 3-4 года - 15 мин.
- 2.Второй год обучения, дети 4-5 лет - 20 мин.
- 3.Третий год обучения, дети 5-6 лет- 25 мин.
4. Четвёртый год обучения, дети 6-7 лет -30 мин.

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическом развитии. Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Предметно-развивающая среда спортивного зала соответствует интересам и

потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы по оздоровительной гимнастики и акробатики, а так же способствует трансформации знаний, умений в опыт.

Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации программы

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность.

Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.

Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей.

Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии.

Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов,

объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей по художественно-эстетической деятельности; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические условия для реализации программы:

- создание предметно-развивающей среды в детском саду (спортивный зал);
- в спортивном зале имеется весь необходимый инвентарь для занятий спортом. На занятиях в спортивном зале применяется музыкальное сопровождение;

- для успешной реализации программы предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами;
- проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер-классы, семинар-практикум, анкетирование и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

Методы и приемы обучения:

- словесные (инструкция, рассказ, беседа, объяснение, пояснение);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация);
- практические (повторение упражнений, соревнования, спортивные игры).

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:

участие детей в городских спортивных мероприятиях, соревнованиях внутри детского сада.

Для поддержания интереса детей к спорту рекомендуется использовать разнообразные формы организации образовательного процесса.

Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

Структура занятий

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Из разнообразных средств и методов избрала такие, которые бы наилучшим образом отвечали образовательным, оздоровительным и воспитательным задачам занятия.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся, умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, ритмическая гимнастика. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Методические особенности

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д..

Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

Задачами основной части занятия являются:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- воспитание волевых и моральных качеств;
- проявление творческой активности;
- обучения основным прикладным навыкам;
- изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения;
- группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах;
- упражнения на растяжку и расслабление;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- хореографические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- ритмические, прикладные упражнения;
- специальные виды ходьбы и бега;

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно, снизить нагрузку.

Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности

К основным методам обучения относятся:

- показ техники упражнений
- рассказ

Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия:

- постепенное снижение нагрузки;
- подготовка к предстоящей деятельности;
- подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- спокойные танцевальные шаги,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

Методические особенности

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Рекомендую детям домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.

Условия

Необходимо добиваться и следить за тем, чтобы в спортивном зале перед занятиями была проведена влажная уборка и проветривание. Следует проверить количество и исправность спортивных предметов и оборудования.

Определить удобное и безопасное место для магнитофона. Проверить наличие музыкального материала для сопровождения упражнений, намеченных на данное занятие. Под снарядом, при выполнении акробатических упражнениях кладутся мягкие маты. С целью безопасности необходимо продумать расположение оборудования в спортивном зале.

Для выполнения программы разработан перспективный план.

Требования к одежде

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения и конечно всегда чистым. Желательно чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в носочках или босиком. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение.

Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

Требования к подбору музыки

На занятиях музыка является органической частью движений. Здесь музыка выполняет ряд специальных функций, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания. Музыка помогает воспитывать чувства красоты движения, культуры поведения; музыка имеет важное значение при обучении движениям в особенности при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует вниманию, работоспособности детей, усиливает эффект применения физических упражнений; музыкальное сопровождение облегчает работу инструктора, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются более благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

Описание материально-технического обеспечения дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики»

Оборудование:

- гимнастическая стенка – 3 шт.;
- турник – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 1 шт.;

- батут – 1 шт.;
- мат гимнастический -6 шт.;
- фишки -15;
- дорожка – 2 шт.;
- бревно гимнастическое -1 шт.;
- канат для лазания -1 шт.;
- конус с отверстиями -10 шт.;
- батут – 1 шт.;
- спортивный модуль «Дорожка» -1 шт.;
- спортивный модуль «Мост» -1 шт.;
- спортивный модуль «Два колеса» - 1шт.;
- дуги для подлезания -4 шт.;
- щит для метания – 2 шт.;
- барьеры -8 шт.;
- магнитофон – 1 шт.

Спортивный инвентарь:

- скакалка - 20 шт.;
- гимнастическая палка - 25 шт.;
- мяч мягкий - 25 шт.;
- обруч - 40 шт.;
- гантели-40 шт
- массажный мяч -25шт.;
- скакалка – 20шт.;
- канат - 1 шт.;
- фитболл -5 – шт.;
- мяч большой - 12шт.;
- мяч средний - 40 шт.;
- мяч малый - 40 шт.;
- мешки для прыжков – 2шт.;
- мешочки для метания – 30шт.

4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики» (для детей 3-7 лет)

Пояснительная записка к учебному плану по реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики»

Учебный план БМАДОУ «Детский сад №50» составлен на основе нормативно-правовых документов, определяющих содержание дошкольного образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи« (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
5. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н, «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016г № ВК -641/09;

7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. От 31.05.2011) "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
8. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Общие положения

Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физического цикла.

Содержание дополнительного образования на ступени дошкольного образования реализуется за счет введения модуля физическое развитие, обеспечивающего интеграцию разных видов физического развития детей и создание оптимальных условий для полноценного физического развития и способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Учебный план отражает содержание дошкольного образования и является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическом развитии:

- 1) формирование правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений и желание заниматься спортом;
- 2) создание развивающей среды для занятий спортом;
- 3) ознакомление детей с основами акробатики и гимнастики.

Особенности организации занятий

Занятия по программе проводятся в спортивном зале.

Занятия в спортивном зале полезны и увлекательны, потому, что происходят в обстановке, где спортивное оборудование, инвентарь позволяет настраивать на физическую деятельность. Работа в спортивном зале позволяет систематически последовательно решать задачи физического развития и способностей детей. На занятиях в спортивном зале применяется музыкальное сопровождение.

Методы и приемы обучения:

- словесные (инструкция, рассказ, беседа, объяснение, пояснение);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация);
- практические (повторение упражнений, соревнования, спортивная игра).

Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по оздоровительной гимнастике и акробатики, воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе,

приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности.

На занятиях применяются технологии развития гибкости (стрейчинг); развития равновесия и мышечной силы; дыхательной и звуковой гимнастики; коррекционные упражнения; самомассаж.

Максимально допустимое количество занятий в неделю составляет во всех возрастных группах: 2 занятия.

Формы работы: групповая (9-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность учебного времени: 40 учебных недель.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:

- участие детей в спортивных мероприятиях,
- выступление с показательными номерами на сценах города и в детском саду;
- выполнение нормативов ГТО.

Продолжительность занятий:

- 1.Первый год обучения, дети 3-4 года - 15 мин.
- 2.Второй год обучения, дети 4-5 лет - 20 мин.
- 3.Третий год обучения, дети 5-6 лет- 25 мин.
4. Четвёртый год обучения, дети 6-7 лет -30 мин.

Общее количество занятий в месяц:

- 1.Первый год обучения, дети 3-4 года - 8 занятий
- 2.Второй год обучения, дети 4-5 лет - 8 занятий
- 3.Третий год обучения, дети 5-6 лет- 8 занятий
4. Четвёртый год обучения, дети 6-7 лет -8 занятий

Общее количество занятий в год:

- 1.Первый год обучения, дети 3-4 года - 80 занятий
- 2.Второй год обучения, дети 4-5 лет - 80 занятий
- 3.Третий год обучения, дети 5-6 лет- 80 занятий
4. Четвёртый год обучения, дети 6-7 лет -80 занятий

Общее количество занятий за весь период обучения: 320 занятий.

Распределение часов на реализацию дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы

«Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики»

Общее количество занятий за весь период обучения: 320 занятий.

год обучения	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
1 год обучения	2	8	40
2 год обучения	2	8	40
3 год обучения	2	8	40
4 год обучения	2	8	40
Общее количество занятий за весь период обучения			320

**5.Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы «Общая Физическая Подготовка с
элементами акробатики»
(для детей 3-7 лет)**

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи« (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
5. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н, «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016г № ВК -641/09;
7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. От 31.05.2011) "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
8. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Производственный календарь

Начало учебного года - 1 сентября

Окончание учебного года – 30 июня

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница).

Количество занятий в неделю – 2 занятия.

Количество занятий в месяц – 8 занятий

Количество учебных недель - 40

Праздничные (нерабочие) дни:

4 ноября - День народного единства,

с 01 по 10 января - новогодние каникулы,

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта. - Международный женский день,

01 мая - Праздник Весны и Труда,

09 мая - День Победы

12 июня – День России

Структура календарного учебного графика

Срок	Формы образовательной деятельности
1 сентября – 15 сентября	Учебный период, диагностика
15 сентября -31 декабря	Учебный период
1 января – 10 января	Праздничные (нерабочие) дни
10 января – 30 июня	Учебный период, диагностика

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года. В случае если занятие по каким-либо причинам не проводится в учебном году, то оно переносится на летний период и Программа реализуется в полном объеме

6. Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности
«Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики»
(для детей 3-7 лет)

Срок реализации 1 год.

Содержание программы

	Обоснование разработки рабочей программы	22
1	Целевой раздел	23
2	Содержательный раздел	29
3	Организационный раздел	75

Обоснование разработки рабочей программы:

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих содержание дошкольного образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи« (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

5. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н, «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016г № ВК -641/09;
7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. От 31.05.2011) "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
8. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Актуальность программы в том, что занятия в кружке позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. Проявление индивидуальности и инициативности, позволяют получать результат своего творчества, воспитывая тем самым лидерские качества воспитанников.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

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

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Акробатические упражнения включаются в физкультурные занятия, но для этого отводится недостаточное количество времени и не позволяет наполняемость группы. Обобщив опыт работы по теме «Дополнительные нетрадиционные формы углубленной работы с одаренными детьми в ДОУ», систематизировала в программу по оздоровительной гимнастики и акробатики для детей 4-7 лет, которая позволяет углубленное обучение акробатических движений.

Направленность программы: физическое развитие.

Программа предназначена для детей 3-7 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Формы работы: групповая (9-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

- 1.Первый год обучения, дети 3-4 года - 15 мин.
- 2.Второй год обучения, дети 4-5 лет - 20 мин.
- 3.Третий год обучения, дети 5-6 лет- 25 мин.
4. Четвёртый год обучения, дети 6-7 лет -30 мин.

Общее количество занятий в месяц:

- 1.Первый год обучения, дети 3-4 года - 8 занятий
- 2.Второй год обучения, дети 4-5 лет - 8 занятий
- 3.Третий год обучения, дети 5-6 лет- 8 занятий
4. Четвёртый год обучения, дети 6-7 лет -8 занятий

Общее количество занятий в год:

- 1.Первый год обучения, дети 3-4 года - 80 занятий
- 2.Второй год обучения, дети 4-5 лет - 80 занятий
- 3.Третий год обучения, дети 5-6 лет- 80 занятий
4. Четвёртый год обучения, дети 6-7 лет -80 занятий

Общее количество занятий за весь период обучения: 320 занятий.

1.2. Цели и задачи программы

Главной целью Программы является совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях. Программа представляет собой стройную, гибкую систему, которая позволит

научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость; познакомить с максимальным количеством видов спорта, помочь найти для себя тот из них, который в наибольшей степени соответствует его темпераменту и физическим способностям.

Основные задачи:

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка.
2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
4. Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимума и максимума.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
6. Сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью последней.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

- Принцип сезонности: построение и/или корректировка познавательного содержания программы с учётом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;
- Принцип систематичности и последовательности: постановка и/или корректировка задач эстетического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далёкому», «от хорошо известного к малоизвестному и неизвестному»;
- Принцип цикличности: построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту;
- Принцип оптимизации и гуманизации учебно-воспитательного процесса;
- Принцип развивающего характера физического воспитания;
- Принцип природосообразности: постановка и/или корректировка задач художественно-творческого развития детей с учётом «природы» детей возрастных особенностей и индивидуальных способностей;
- Принцип интереса: построение и/или корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества (группы детей) в целом.

Специфические принципы:

- Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Обеспечение развития морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законом упражнения». Закономерность построения как целостного процесса.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности для повышения эффективности занятий.
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Повышение сложности задания и увеличения нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.
- Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств (волнообразно).
- Принцип возрастной адекватности процесса физического развития. Формирование двигательных умений и навыков, развитие его индивидуальных возможностей организма с учетом возрастных и индивидуальных способностей ребенка.
- Принцип интеграции образовательных областей.

1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладывается основы здоровья. В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время отмечена тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращения радости жизни и повышения функциональных возможностей человека.

Планируемые результаты освоения программы

В ходе прохождения курса обучения дети должны знать:

К концу первого года обучения воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;
должны уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять акробатические упражнения;

К концу второго года обучения воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;
должны уметь:
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять акробатические упражнения;
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

К концу третьего года обучения воспитанники должны знать:

- техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединения форм танцевально-ритмических движений с акробатическими элементами.
должны уметь:
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять формы к танцевально-ритмических движений с акробатическими элементами.

К концу четвёртого года обучения воспитанники должны знать:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
- характеристику сложных гимнастических и акробатических упражнений;
- технику соединения сложных акробатических, цирковых, гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер.
должны уметь:
- выполнять сложные акробатические и гимнастические упражнения;
- соединять сложные танцевальные, акробатические, цирковые и гимнастические элементы в показательный номер

Ожидаемый результат:

- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);

- сформированность начальных организационно – методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- организованный спортивный досуг дошкольников;

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- диагностика

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

2.Содержательный раздел
2.1. Тематический план по
дополнительной образовательной – дополнительной общеразвивающей программе «Общая Физическая
Подготовка с элементами акробатики.

2.1.1. Тематический план непосредственно образовательной деятельности
в младшей группе (3-4 года)

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить ребенка с требованиями к внешнему виду на занятиях;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- способствовать воспитанию скоростно - силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Развивающие:

- развитие самостоятельности выполнения элементарных акробатических упражнений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие опорно - двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.

Воспитательные:

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений формировать эмоционально - положительный настрой;
- формировать интерес к двигательной активности;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возраст 3 - 4 года характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения. С 3 - 4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка. Самым главным новообразованием этого возраста является стремление детей к самостоятельности. Ребенок часто заявляет: «я сам», «я хочу», «я не буду это делать». Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно - двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 –4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2– 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 –4 лет еще недостаточно развиты. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Особенности строения дыхательных путей у детей

дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- выполняет самостоятельно элементарные акробатические упражнения.

Метапредметные результаты:

- ориентируется в пространстве;
- умеет выполнять различные ОРУ;

- умеет бегать, с изменением направления;
- выполняет самостоятельно специальные физкультурно - оздоровительные упражнения.

Личностные результаты:

- освоение этических норм, развитие моральных и эстетических ценностей;
- обучение взаимодействию со сверстниками.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.

Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы

- ✓ Поощрять желание ребёнка придумывать свои движения, показывать их и объяснять другим детям. Создать условия и поддерживать подражательную деятельность и самостоятельную.
- ✓ Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
- ✓ Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
- ✓ Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети. А не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
- ✓ Привлекать детей к выбору упражнений на занятии. Обсуждая разные возможности и предложения.
- ✓ Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

Количество занятий: 2 раза в неделю
Продолжительность занятия: 15 мин.

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

		Учить вытягивать и напрягать мышцы рук и ног, лёжа на животе	движений, Внимание Мышечная Сила	маленькими мячами, подтягивание по гимнастической скамейке
	2	Упражнение «Ёжик» Учить выполнять группировку с перекатом на спину	Чувство ритма Пластичность Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике кувырка вперёд	Ловкость Быстрота реакции Мышечная Сила	ОРУ на развитие мышц рук
	2	Учить выполнять кувырок вперёд, сохраняя группировку до последней фазы кувырка	Ловкость Внимание	ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса Умение владеть Телом
	1	Упражнение «Ласточка» Учить сохранять равновесие ,стоя на одной ноге	Равновесие Ловкость Внимание	ОРУ с гимнастической палкой
Ноябрь	1	Упражнение «Ласточка» Учить сохранять равновесие на ограниченной и возвышенной	Ловкость Равновесие Внимание	ОРУ на гимнастической скамейке

		площади(бревно, скамейка)на одной ноге		
	1	Упражнение «Котёнок». Учить прогибаться в поясничном отделе, подлезая под натянутый шнур	Пластичность Грация	Лазание Подлезание Группировка
	2	Упражнение«Лягушка» Учить прогибаться в поясничном отделе ,опираясь на ладони, пытаюсь носками ног дотянуться до головы	Гибкость Растяжка Ловкость	ОРУ на развитие мышц ног ,рук ОРУ под музыку
	1	Упражнение «Ласточка» Закрепить равновесие на гимнастической скамейке	Равновесие Внимание Ритмичность Ловкость	
	2	Учить технике прыжков на батуте несколько раз подряд	Прыгучесть Координация движений Равновесие	ОРУ с мячом среднего размера
	1	Упражнение «Кенгуру» Учить запрыгивать на гимнастическую стенку , перепрыгивать воротики, подтягивая колени к груди	Прыгучесть Ловкость Внимание	ОРУ на развитие мышц ног
Декабрь	2	Учить технике выполнения	Растяжка	ОРУ с мешочком

		упражнения полушпагат	Пластичность Равновесие	
	2	Упражнение «Космонавт» Учить спрыгивать с гимнастической скамейки с выпрямлением и прогибанием туловища назад в полёте	Прыгучесть Ловкость Быстрота Реакции	ОРУ на степ платформе
	2	Учить ходить по канату, мягко ступая на носки, удерживая вес тела	Равновесие Координация движений Умение владеть телом	ОРУ с обручем
	2	Упражнение «Верблюд» Учить технике выполнения мостик , стоя на коленях	Гибкость позвоночника Растяжка Пластичность	ОРУ с обручем
Январь	3	Учить технике лазания на гимнастическую скамейку	Мышечная сила Ловкость	ОРУ на развитие мышц рук ,ног
	1	Закрепить технику лазания по гимнастической стенке и спуску на одних руках	Лазанье Координация движений Мышечная Сила	Подтягивание, отжимание

	2	Учить технике прыжка в обруч на двух ногах, на месте, прокручивая через себя	Внимание Прыгучесть Ловкость	ОРУ с обручем
Февраль	1	Закрепить технику кувырка вперёд несколько раз подряд	Быстрота реакции Скорость	ОРУ с массажными мячами
	2	Учить технике выполнения упражнения «Улитка в домике» из полушпагата	Гибкость Пластичность Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике выполнения упражнения «Лягушка» на гимнастической стенке	Гибкость Растяжка Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике выполнения упражнения «Мостик» из положения лёжа	Гибкость Ловкость Растяжка	Самостоятельное проведение разминки с инвентарём по выбору детей
	1	Игровое занятие. Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Ловкость Выносливость Быстрота Внимание	Бег, прыжки, лазанье
Март	2	Учить выполнять кувырок вперёд с небольшого разбега	Ловкость Внимание	ОРУ с косичкой

	2	Учить держать уголок на гимнастической стенке	Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
	1	Круговая тренировка на развитие всех мышечных групп	Выносливость Ловкость Прыгучесть	Работа на Тренажёрах
	3	Учить технике выполнения упражнения шпагат поперечный	Растяжка Умение владеть телом	ОРУ с мячом большого размера
Апрель	2	Учить технике подтягивание на Турнике	Мышечная сила Выносливость Умение владеть телом	ОРУ с гантелями
	2	Учить прыгать через скакалку на двух ногах	Прыгучесть Ловкость	ОРУ со Скакалкой
	2	Учить технике выполнения упражнения «Берёзка»	Равновесие Умение владеть телом	ОРУ у гимнастической стенки ОРУ с мешочком
	2	Упражнение «Маугли» закрепление прыжков на батуте и выпрыгнуть с разведением прямых ног в стороны	Прыгучесть Равновесие Ловкость	
Май	2	Круговая тренировка на развитие всех мышечных групп	Прыгучесть Быстрота	Работа на Тренажёрах

	2	Упражнение «Лягушка» с мячом зажатом между ступнями ног	Выносливость Гибкость Пластичность Грация	ОРУ с мячом среднего размера
	2	Учить держать уголок на гимнастической стенке	Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
Июнь	7	Игровая тренировка. Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Быстрота Ловкость Внимание	Подвижные игры

2.1.2. Тематический план в средней группе (4-5 лет)

Задачи:

Образовательные:

- научить выполнять требования к внешнему виду на занятиях;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- сформировать 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.

Развивающие:

- формировать самостоятельность выполнения элементарных акробатических упражнений;
 - формировать умение ориентироваться в пространстве;
 - формировать эмоционально - положительный настрой;
- развивать интерес к двигательной активности;
- способствовать развитию опорно - двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
 - содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Воспитательные:

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений, доброжелательному взаимодействию со сверстниками.

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (4-5 лет).

Ближе к 4 - 5 годам у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно - двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге

привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет

увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Во время занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие.

Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2 - 3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 - 1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4 -5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4 - 5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов.

Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать

указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45 - 50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении

привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- знает простейшие термины;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- умеет выполнять самостоятельно специальные физкультурно - оздоровительные упражнения.
- умеет самостоятельно воспроизводить акробатические упражнения.

Метапредметные результаты

- умеет выполнять различные ОРУ.
- умеет бегать, с изменением направления;
- хорошо ориентируется в пространстве;
- умеет концентрировать внимание на занятии;
- проявляет музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- сформирован эмоционально - положительный настрой.

Личностные результаты

- сформирован достаточный уровень интереса к двигательной активности на занятии;
- умеет радоваться за свои результаты и результаты труда сверстников.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.

Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы

- ✓ Поощрять желание ребёнка придумывать свои движения, показывать их и объяснять другим детям.
- ✓ Создать условия и поддерживать подражательную деятельность и самостоятельную.

- ✓ Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
- ✓ Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность. Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети. А не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
- ✓ Привлекать детей к выбору упражнений на занятии. Обсуждая разные возможности и предложения.
- ✓ Побуждать детей формировать и выразить собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

Количество занятий в неделю : 2 занятия

Продолжительность занятия : 20 минут

Месяц	Количество занятий	Задачи	Физические качества	Двигательная деятельность
Сентябрь	2	Определить уровень двигательных навыков. Выявить интересы, возможности и способности каждого ребенка.	Скорость Прыгучесть Координация Движений	Прыжки Лазанье Подтягивание
	2	Упражнение «Змейка» Учить прогибаться в поясничном отделе и разводя ноги врозь.	Гибкость	ОРУ на укрепление мышц спины Умение владеть своим телом

	2	Упражнение «Ящерица» Учить поднимать прямые ноги от пола, лёжа на животе, опираясь на ладони	Гибкость Пластичность Выносливость	ОРУ на укрепление мышц рук, ног
	2	Упражнение «Качелька» Учить прогибаться в поясничном отделе соединяя руки с ногами	Гибкость Ловкость	ОРУ с массажными мячами. Умение владеть своим телом
Октябрь	1	Упражнение «Самолёт» Учить вытягивать и напрягать мышцы рук и ног, лёжа на животе	Координация движений, Внимание Мышечная Сила	ОРУ с маленькими мячами, подтягивание по гимнастической скамейке
	2	Упражнение «Ёжик» Учить выполнять группировку с перекатом на спину	Чувство ритма Пластичность Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике кувырка вперёд	Ловкость Быстрота реакции Мышечная Сила	ОРУ на развитие мышц рук
	2	Учить выполнять кувырок вперёд, сохраняя	Ловкость	ОРУ на укрепление

	1	<p>группировку до последней фазы кувырка</p> <p>Упражнение «Ласточка» Учить сохранять равновесие ,стоя на одной ноге</p>	<p>Внимание</p> <p>Равновесие</p> <p>Ловкость</p> <p>Внимание</p>	<p>мышц брюшного пресса</p> <p>Умение владеть Телом</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p>
Ноябрь	1	<p>Упражнение «Ласточка» Учить сохранять равновесие на ограниченной и возвышенной площади(бревно, скамейка)на одной ноге</p>	<p>Ловкость</p> <p>Равновесие</p> <p>Внимание</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамейке</p>
	1	<p>Упражнение «Котёнок». Учить прогибаться в поясничном отделе, подлезая под натянутый шнур</p>	<p>Пластичность</p> <p>Грация</p>	<p>Лазание</p> <p>Подлезание</p> <p>Группировка</p>
	2	<p>Упражнение«Лягушка» Учить прогибаться в поясничном отделе ,опираясь на ладони, пытаюсь носками ног дотянуться до головы</p>	<p>Гибкость</p> <p>Растяжка</p> <p>Ловкость</p>	<p>ОРУ на развитие мышц ног ,рук</p>
	1	<p>Упражнение «Ласточка» Закрепить равновесие на гимнастической скамейке</p>	<p>Равновесие</p> <p>Внимание</p> <p>Ритмичность</p> <p>Ловкость</p>	<p>ОРУ под музыку</p>

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

			Пластичность	
Январь	3	Учить технике лазания на гимнастическую скамейку	Мышечная сила Ловкость	ОРУ на развитие мышц рук ,ног
	1	Закрепить технику лазания по гимнастической стенке и спуску на одних руках	Лазанье Координация движений Мышечная Сила	Подтягивание, отжимание
	2	Учить технике прыжка в обруч на двух ногах, на месте, прокручивая через себя	Внимание Прыгучесть Ловкость	ОРУ с обручем
Февраль	1	Закрепить технику кувырка вперёд несколько раз подряд	Быстрота реакции Скорость	ОРУ с массажными мячами
	2	Учить технике выполнения упражнения «Улитка в домике» из полушпагата	Гибкость Пластичность Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике выполнения упражнения «Лягушка» на гимнастической стенке	Гибкость Растяжка Грация	ОРУ под музыку
	2	Учить технике выполнения упражнения «Мостик» из	Гибкость Ловкость	Самостоятельное проведение

	1	положения лёжа Игровое занятие. Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Растяжка Ловкость Выносливость Быстрота Внимание	разминки с инвентарём по выбору детей Бег, прыжки, лазанье
Март	2	Учить выполнять кувырок вперёд с небольшого разбега	Ловкость Внимание	ОРУ с косичкой
	2	Учить держать уголок на гимнастической стенке	Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
	1	Круговая тренировка на развитие всех мышечных групп	Выносливость Ловкость Прыгучесть	Работа на Тренажёрах
	3	Учить технике выполнения упражнения шпагат поперечный	Растяжка Умение владеть телом	ОРУ с мячом большого размера
Апрель	2	Учить технике подтягивание на Турнике	Мышечная сила Выносливость Умение владеть телом	ОРУ с гантелями
	2	Учить прыгать через скакалку на двух ногах	Прыгучесть Ловкость	ОРУ со Скакалкой

	2	Учить технике выполнения упражнения «Берёзка»	Равновесие Умение владеть телом	ОРУ у гимнастической стенки ОРУ с мешочком
	2	Упражнение «Маугли» закрепление прыжков на батуте и выпрыгнуть с разведением прямых ног в стороны	Прыгучесть Равновесие Ловкость	
Май	2	Круговая тренировка на развитие всех мышечных групп	Прыгучесть Быстрота Выносливость	Работа на Тренажёрах
	2	Упражнение «Лягушка» с мячом зажатом между ступнями ног	Гибкость Пластичность Грация	ОРУ с мячом среднего размера
	2	Учить держать уголок на гимнастической стенке	Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
Июнь	4	Игровая тренировка. Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Быстрота Ловкость Внимание	Подвижные игры по желанию детей
	3	Учить технике выполнения упражнения, стойка на руках	Координация движений	ОРУ на развитие мышц

2.1.3. Тематический план в старшей группе (5-6 лет)

Задачи:

Образовательные:

- научить детей выполнять знания требования к внешнему виду на занятиях;
- способствовать формированию опорно - двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- 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.

Развивающие:

- формировать самостоятельность выполнения элементарных акробатических упражнений;
- развивать навыки ориентировки в пространстве;
- развивать уровень внимания на занятии;
- развивать чувство ритма выполнения движений;

Воспитательные:

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать формированию качественных взаимоотношений со сверстниками.

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (5-6 лет).

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 заканчиваются к шести годам. 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 продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 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 в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга

взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

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

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести - семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи - восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты :

- знает простейшие термины;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- умеет выполнять различные ОРУ, бегать с изменением направления;
- выполняет самостоятельно специальные физкультурно - оздоровительные упражнения.
- выполняет самостоятельно акробатические упражнения;
- ориентируется в пространстве;
- знает названия акробатических элементов;
- владеет корпусом во время исполнения движений;

- умеет координировать свои движения;
- проявляет на практике гибкость, подвижность в суставах, уметет легко владеть своим телом.

Метапредметные результаты

- сформирован достаточный уровень внимания на занятии;
- развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- сформирован эмоционально - положительно настрой;
- проявляет достаточный интерес к двигательной активности на занятии;
- самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения;
- проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;
- ориентируется в характере, темпе, ритме музыки;
- имеет достаточный уровень работоспособности, физической выносливости.

Личностные результаты

- ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям;
- сформированы навыки здорового образа жизни.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.

Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы

- ✓ Поощрять желание ребёнка придумывать свои движения, показывать их и объяснять другим детям.
- ✓ Создать условия и поддерживать подражательную деятельность и самостоятельную.
- ✓ Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
- ✓ Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
- ✓ Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети. А не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.

- ✓ Привлекать детей к выбору упражнений на занятии. Обсуждая разные возможности и предложения.
- ✓ Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 25 минут.

Месяц	Количество занятий	Задачи	Физические качества	Двигательная деятельность
Сентябрь	2	Определить уровень развития двигательных навыков. Выявить интересы, возможности и способности каждого ребёнка для дальнейшего развития.	Скорость Прыгучесть Мышечная Сила	ОРУ для развития мышц брюшной пресса
	2	Закрепить технику выполнения кувырка вперёд	Ловкость Координация Движения	ОРУ с Мешочком
	2	Закрепить технику выполнения упражнения мостик из положения лёжа	Гибкость Растяжка Пластичность	ОРУ у гимнастической стенки
	2	Учить прыгать через вращающую верёвку на двух	Равновесие Ловкость Прыгучесть	ОРУ со скакалкой
Октябрь	2	Учить технике выполнения кувырка назад из положения сет с	Мышечная сила Умение	ОРУ на укрепление

		модуля горка	владеть телом	мышц спины
	1	Закрепить умение прыгать через Скакалку	Прыгучесть Ловкость	ОРУ со скакалкой
	2	Учить технике прыжка в обруч на двух ногах, проворачивая через себя, в движении	Прыгучесть Координация движения Мышечная сила	ОРУ на укрепление мышц ног, рук с гантелями
	2	Учить технике лазания по шесту, Канату	Выносливость	
	1	Учить технике выполнения упражнения мостик из положения стоя у гимнастической стенки	Гибкость Координация движения	ОРУ с гимнастической палкой
Ноябрь	2	Закрепить технику выполнения упражнения шпагат (поперечный)	Растяжка Выносливость	ОРУ у гимнастической стенки
	2	Учить технике выполнения упражнения «Птичка» лёжа на животе	Гибкость Ловкость	ОРУ на укрепление мышц спины
	2	Закрепить упражнение «Ласточка с колена» на гимнастической скамейке с мешочком	Умение владеть телом Равновесие	ОРУ на степ платформе

	1	Учить технике выполнения упражнения «Лебедь»	Растяжка Пластичность	ОРУ под музыку с мячом
	1	Учить технике выполнения упражнения стойка на руках у гимнастической стенки	Грация Умение владеть телом Мышечная сила	ОРУ на укрепление мышц рук
Декабрь	2	Учить технике выполнения упражнения мостик, из положения лёжа стоя на одной ноге, руке	Гибкость Пластичность Равновесие	ОРУ с массажными мячами
	1	Упражнение «Маугли» Учить выпрыгивать с батута с разведением ног в стороны	Прыгучесть Ловкость	ОРУ с гимнастическим канатом
	2	Учить переворот назад	Умение владеть телом Мышечная сила	ОРУ с гантелями
	2	Упражнение «Ракета» Прыжки с колен на всю ступню	Пластичность Грация Прыгучесть	ОРУ с ленточкой и мячом под музыку
	1	Переворот вперёд	Гибкость Умение владеть телом	ОРУ гимнастической скамейке

Январь	1	Игровое занятие. Разучить новые подвижные игры	Быстрота реакции Внимание Ловкость	Бег Прыжки Ползанье
	2	Учить технике выполнения переворота на руках в сторону «Колесо»	Смелость	ОРУ на развитие мышц рук
	1	Закрепить упражнение на формирование правильной осанки, свода стопы	Умение владеть телом Равновесие	ОРУ у гимнастической стенки
	2	Учить переворот вперед с небольшого разбега	Умение владеть телом Смелость Гибкость Ловкость	ОРУ с мячом большого размера
Февраль	2	Учить выполнять упражнение «Колесо» с небольшого разбега	Чувство ритма Смелость Координация движений Равновесие	Танцевальные упражнения под музыку с гимнастической палкой
	2	Учить технике кувырка назад несколько раз	Мышечная сила Умение	ОРУ с обручем

	3	Учить технике выполнения шпагат(продольный)	владеть телом Растяжка Пластичность	ОРУ с массажным мячом
	1	Круговая тренировка для развития всех мышечных групп	Мышечная сила Быстрота	Прыжки Лазанье Отжимание Вис на руках
Март	1	Закрепить технику подтягивание на Турнике	Мышечная сила Выносливость Умение владеть Телом	ОРУ у гимнастической скамейки
	1	Учить технике кувирка вперед с мячом зажатом между ступнями ног	Координация движения Ловкость	ОРУ с мячом среднего размера
	2	Учить выполнять колесо с разбега несколько раз	Прыгучесть Внимание	ОРУ без предметов
	1	Прыжки с батута на батут, сохраняя равновесие	Смелость Прыгучесть	ОРУ с массажным Мячом
	1	Сюжетно- игровое занятие «Цирковые акробаты»	Грация	Упражнение с лентами и мячами

	2	Показательные выступления детей Учить технике выполнения акробатических упражнений в парах	Пластичность Гибкость Ловкость Взаимодействие с партнёром	ОРУ с косичкой
Апрель	2	Учить технике кувырка в обруч с небольшого размера	Смелость Ловкость Координация движений	ОРУ с гимнастической палкой
	3	Учить крутить обруч вокруг талии	Быстрота реакции Внимание	ОРУ на укрепление брюшного пресса
	2	Учить прыгать в высоту, на одной ноге, через предметы	Прыгучесть Мышечная сила Ловкость	ОРУ на укрепление мышц ног
	1	Соревнования «Спорт любит сильных, смелых, выносливых» Подтягивание на турнике Отжимание	Умение владеть телом Мышечная сила	Акробатические упражнения под музыку
Май	1	Закрепить прыжки на батуте, подтягивая колени к груди	Прыгучесть Ловкость	ОРУ с обручем
	2	Упражнение «Струна»	Растяжка	ОРУ на укрепление

	1	Учить вытягивать прямую ногу в сторону у гимнастической стенки Закрепить технику умения лазания по шесту, канату	Выносливость Смелость Мышечная сила	мышц ног ОРУ на укрепление мышц рук
	2	Закрепить умение выполнять упражнения «Лягушка, Качелька, Птичка, Мостик, Верблюды, Берёзка, Колесо, Улитка, Ласточка, Шпагат»	Гибкость Растяжка Умение владеть телом	ОРУ с массажным мячом
Июнь	2	Повторить прыжки через предметы на одной ноге. Прыжки со скамейки на мат.	Ловкость, прыгучесть, координация движения	ОРУ с веревкой
	2	Упражнение планка.	Выносливость, сила	ОРУ с мячом
	3	Ходьба по канату. Повторение упражнения «Колесо»	Ловкость, гибкость, внимание	ОРУ на укрепление мышц ног

2.1.4. Тематический план в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Задачи:

Образовательные:

формировать понятий культуры (требований) внешнего вида на занятиях;

- способствовать формированию опорно - двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать практического опыта правильного двигательного умения и навыков 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.

Развивающие:

- формировать самостоятельность элементарные акробатические упражнения;
- совершенствовать ориентировку в пространстве;
- совершенствовать внимание на занятии;
- побуждать к эмоциональному положительному настрою.

Воспитательные:

- побуждать ребенка к проявлению интереса на занятии;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Значимые для разработки рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (6-7 лет).

В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 6 - 7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма. У

детей 6 - 7 лет интенсивно идёт развитие опорно - двигательной системы (скелета, суставно - связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно - двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов. У детей 6 - 7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д. В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому так часто звучат на письме в классе жалобы: «Болит рука», «Рука устала». Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу. При выполнении графических движений у детей этого возраста основной контроль принадлежит зрению, и при этом фиксируется не просто «поле деятельности», а прослеживается все движение от начала до конца. Поэтому дети так тщательно, с таким старанием выводят буквы, срисовывают рисунки, так трудно им провести даже несколько параллельных линий, ещё труднее на глаз определить наклон, величину букв. Поэтому легче писать и рисовать крупные буквы, большие фигуры. В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже. Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости. Кроме того, наиболее тяжёлыми для растущего организма являются неблагоприятные макросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека.

Планируемые результаты освоения программы
Возраст 6 -7 лет

Предметные результаты:

- ребенок умеет выполнять различные ОРУ;
- ребенок бегает, с изменением направления;
- выполняет самостоятельно специальные физкультурно - оздоровительные упражнения;
- ребенок выполняет самостоятельно акробатические упражнения;
- ориентируется в пространстве;
- знает простейшие термины;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- знает названия акробатических элементов;
- ребенок самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения.

Метапредметные результаты:

- ребенок внимателен на занятии;
- у ребенка развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- эмоционально положительно настроен;
- ориентируется в характере, темпе, ритме музыки;
- владеет корпусом во время исполнения движений;
- координирует свои движения;
- обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности.

Личностные результаты:

- ребенок проявляет интерес на занятии;
 - ребенок радуется результатам своего труда;
 - проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;
- ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы – познание возможностей движения.

Деятельность педагога дополнительного образования по поддержке детской инициативы

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- ✓ создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- ✓ постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов;
- ✓ ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- ✓ поощрять познавательную активность каждого ребенка, развивать стремление к наблюдению, сравнению;
- ✓ проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации
- ✓ самостоятельного поиска решения возникающих проблем;
- ✓ поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной
- ✓ самооценки, которой ребенок начинает дорожить. Создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы;
- ✓ создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- ✓ создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставить перед ними все более сложные задачи, развивают волю, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений.

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 30 минут

Месяц	Количество занятий	Задачи	Физические качества	Двигательная деятельность
Сентябрь	2	Определить уровень развития двигательных навыков. Выявить интересы, возможность и способности каждого ребёнка для дальнейшего развития.	Мышечная сила Прыгучесть Скорость	ОРУ с гимнастической палкой
	2	Закрепить технику выполнения кувырка вперёд в обруч, с небольшой разбега	Умение владеть телом Координация движения	ОРУ на укрепление развитие мышц спины, брюшного пресса
	2	Закрепить технику лазания по шесту, канату	Мышечная сила Выносливость Смелость	ОРУ на развитие мышц рук
	2	Закрепить технику выполнения упражнения мостик из положения стоя	Гибкость Растяжка Пластичность	ОРУ у гимнастической стенки
Октябрь	2	Закрепить технику выполнения кувырка назад несколько раз	Внимание Ловкость Умение владеть телом	ОРУ на укрепление мышц спины
	2	Учить ловить мяч после кувырка вперёд	Быстрота реакции Внимание Ловкость	ОРУ с мячом Среднего размера

	1	Закрепить технику выполнения упражнения уголок в вися на гимнастической стенке	Мышечная сила Выносливость	ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса
	2	Учить ходить в мостике вперед, назад	Гибкость Умение владеть телом Координация движения	ОРУ с гантелями
	1	Учить выполнять упражнение «Уголок», сидя на гимнастической скамейке	Мышечная сила Выносливость Равновесие	ОРУ с фитболами
Ноябрь	2	Закрепить технику выполнения переворота на руках в сторону «Колесо»	Умение владеть телом Смелость Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
	2	Закрепить технику переворота на руках на месте и с небольшого разбега	Гибкость Ловкость Чувство ритма	Акробатические упражнения под музыку
	2	Учить технике выполнения упражнения «Рондат» с места	Мышечная сила Смелость Умение	ОРУ на укрепление мышц рук

	1	Закрепить технику выполнения упражнения «Стрела»	владеть телом Растяжка Равновесие Выносливость	ОРУ с мешочком
	1	Учить технике выполнения упражнения «Рондат» с разбега	Быстрота Умение владеть телом	ОРУ с канатом на формирование свода стопы
Декабрь	1	Круговая тренировка направленная на укрепление и развитие всех мышечных групп	Мышечная сила Быстрота Прыгучесть Равновесие Прыгучесть	Бег, прыжки, подтягивания, отжимания, вис в руках
	1	Закрепить прыжки через скакалку удобным для детей способом	Ловкость Гибкость	ОРУ на степ платформе
	2	Учить технике выполнения упражнения «Мостик» из положения стоя, опускаясь на локти, переворот и приземление в полу шпагат	Умение владеть телом Растяжка	ОРУ на укрепление мышц рук, спины
	1	Закрепить прыжки с батута на батут разными способами	Координация движения Прыгучесть Равновесие	ОРУ с обручем

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

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

	1	Закрепить технику подтягиваний на турнике	Мышечная сила Выносливость	ОРУ с Гантелями
	1	Закрепить технику выполнения упражнения «Стойка на руках»	Равновесие Координация движения Мышечная сила	ОРУ с мячом среднего размера
	1	Упражнение «Стрела» Закрепить прыжки на батуте «Кенгуру»	Быстрота Прыгучесть Равновесие	ОРУ на гимнастической скамейке
Март	2	Закрепить умение выполнять «Рондат» с разбега	Прыгучесть Умение владеть телом	ОРУ с гимнастической палкой
	2	Закрепить умение выполнять переворот с разбега	Чувство ритма Гибкость Пластичность	ОРУ под музыку
	1	Закрепить упражнение на формирование правильной осанки и свода стопы	Умение владеть телом	Самостоятельное проведение ОРУ у гимнастической стенки
	1	Закрепить технику кувырка боком	Координация движения	ОРУ с мячами

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

	2	«Школа мяча» Упражнение с мячом среднего размера(стр.259)	Умение владеть предметом Ловкость Внимание	ОРУ с мячом среднего размера
Май	1	Закрепить упражнение «Рондат с разбега, колесо, поворот вперёд, берёзка, ласточка, уголок»	Прыгучесть Смелость Мышечная сила	ОРУ с гимнастической палкой
	1	Игровая тренировка Учить играть в подвижные игры, соблюдая правила игры	Взаимовыручка Быстрота Внимание Ловкость	Бег Ходьба Прыжки ОРУ на укрепление
	1	Силовая тренировка в паре с партнёром	Мышечная сила Выносливость	укрепление мышц ног, рук, брюшного пресса
	1	Показательные выступления для детей младших и средних групп	Грация Пластика Умение владеть телом	Опыт выступления
	1	Закрепление всех акробатических упражнений	Растяжка Гибкость Сила	ОРУ с мешочком

	1	«Волна, змейка, ящерица, лягушка, качелька, улитка, птичка, лебедь» Открытое занятие для родителей (чему мы научились)	Уверенность в себе Ловкость Грация	ОРУ с Гантелями
Июнь	2	ОРУ на укрепление мышц ног	Умение владеть телом.	ОРУ без предметов
	2	Упражнение со скакалкой.	Быстрота реакции. Ловкость	ОРУ с мячом
	2	Повторить упражнение стойка на руках.	Равновесие, координация движения	ОРУ со скакалкой
	1	Упражнение кувырок вперед.	Ловкость, сила, пластичность.	ОРУ гимнастической стенки

2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, семинар-практикум, анкетирование, спортивные праздники и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной образовательной программы.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка-дошкольника в рамках его траектории развития при реализации дополнительной программы дошкольного образования являются:

- наличие у родителей программы посредством сайта детского сада;
- информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в дополнительной программе, которые сообщаются родителям в процессе индивидуального общения (в сентябре, январе и мае).

Формы взаимодействия с родителями при реализации

дополнительной программы по оздоровительной гимнастике и акробатике:

Использование стендов, стеллажей для демонстрации результатов детской деятельности с последующим индивидуальным комментированием.

1. Демонстрация фотоматериалов с последующим индивидуальным комментированием результатов детской деятельности.
2. Организация итоговых открытых занятий.
3. Организация спортивных мероприятий, праздников.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения дополнительной образовательной – дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами акробатики»

Оборудование:

- гимнастическая стенка – 3 шт.;
- турник – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 1 шт.;
- батут – 1 шт.;
- мат гимнастический -6 шт.;
- фишки -15;
- дорожка – 2 шт.;
- бревно гимнастическое -1 шт.;
- канат для лазания -1 шт.;
- конус с отверстиями -10 шт.;
- батут – 1 шт.;
- спортивный модуль «Дорожка» -1 шт.;
- спортивный модуль « Мост» -1 шт.;

- спортивный модуль « Два колеса» - 1 шт;
- дуги для подлезания -4 шт;
- щит для метания – 2 шт;
- барьеры -8 шт;
- магнитофон – 1 шт.

Спортивный инвентарь:

- скакалка - 20 шт.;
- гимнастическая палка - 25 шт.;
- мяч мягкий - 25 шт.;
- обруч - 40 шт.;
- гантели-40 шт
- массажный мяч -25шт.;
- скакалка – 20шт.;
- канат - 1 шт.;
- фитболл -5 – шт.;
- мяч большой - 12шт.;
- мяч средний - 40 шт.;
- мяч малый - 40 шт.;
- мешки для прыжков – 2шт;
- мешочки для метания – 30шт.

3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами акробатики».

Учебно-методические пособия

1. Двигательная активность ребенка в детском саду /М.А. Рунова.- М.: Мозаика – синтез,2000.
2. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений /Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2009.
3. Организация двигательной деятельности детей в детском саду / Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2010.
4. Физическое развитие детей 5-7лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Малыш, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста / авт. кол. Л.Ю. Кострыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г.Корнилова - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006.
6. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: ВЛАДОС 2003.

7. Занятия на тренажерах в детском саду. / Н.Ч. Железняк – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
8. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н.Щетинин. – М.: Айрис – пресс, 2008.
9. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. / К.К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.
10. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. / К.К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
11. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
12. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение 1991.
13. Обучение плаванию малышей: Метод. пособие. / Е.Ю.Мухортова - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
14. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методическое пособие. Часть 1 и 2. / Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008. 2009.
15. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). /Л.И. Пензулаева –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
16. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П.Щербак. – М.: ВЛАДОС, 2001.

3.3. Расписание непосредственной образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами акробатики»

Формы работы: групповая (9-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

1. Первый год обучения, дети 3-4 года - 15 мин.
2. Второй год обучения, дети 4-5 лет - 20 мин.
3. Третий год обучения, дети 5-6 лет - 25 мин.
4. Четвёртый год обучения, дети 6-7 лет - 30 мин.

7. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе «Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики» (для детей 3-7 лет)

Формы проведения итогов реализации программы: проведение диагностики в начале, середине и в конце года форме диагностических заданий.

Показатели физического развития детей дошкольного возраста

Общие показатели развития детского творчества:

- компетентность (физическая компетентность);
- творческая активность;
- эмоциональность;
- произвольность и свобода поведения;
- инициативность;
- самостоятельность и ответственность;
- способность к самооценке.

Физическая подготовленность акробата - процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими упражнениями, их соединениями и соревновательными комбинациями.

Физическая подготовка акробата осуществляется в тесной связи с овладениями техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Акробату для освоения современных упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка. В акробатике физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную (ОФП и СФП).

Зачетные требования:

- теоретические знания (соблюдения правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений);
- посещение тренировочных занятий;
- выступление с показательными номерами на сценах города и в детском саду;
- выполнение нормативов ГТО
- Упражнения на развитие гибкости.
- Упражнения на развитие ловкости и координации.
- Упражнения на формирование осанки.
- Акробатические упражнения

Показатели физической подготовленности:

Показатели физической подготовленности (3 – 4 года).

1. Отжимание в упоре стоя на коленях (количество раз):
Мальчики: низкий – 5 раз; средний – 7 раз; высокий – 10 раз.
Девочки: низкий – 3 раза; средний – 5 раз; высокий – 8 раз.
2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз):
Мальчики: низкий – 4 раза; средний – 6 раз; высокий – 8 раз;
Девочки: низкий – 2 раза; средний – 4 раз; высокий – 6 раз.
3. Прыжок в длину с места (в см.)
Мальчики: низкий – 55 см; средний – 65 см; высокий – 75 см;
Девочки: низкий – 50 см; средний – 55 см; высокий – 70 см.

Показатели физической подготовленности (4 – 5 лет).

1. Отжимание в упоре лежа на коленях (количество раз)
Мальчики: низкий - 6 раз; средний - 8 раз; высокий - 12 раз;
Девочки: низкий - 5 раз; средний - 7 раз; высокий - 10 раз.
2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).
Мальчики: низкий - 6 раз; средний - 10 раз; высокий - 12 раз;
Девочки: низкий - 5 раз; средний - 6 раз; высокий - 8 раз.
3. Прыжки в длину с места (в см)
Мальчики: низкий - 70 см; средний - 85 см; высокий - 100 см;
Девочки: низкий - 65 см; средний - 80 см; высокий - 90 см.

Показатели физической подготовленности (5-6 лет)

1. Отжимание в упоре лежа, кол - во раз:
Мальчики: низкий - 3 раза; средний - 5 раз; высокий - 7 раз;
Девочки: низкий - 2 раза; средний - 4 раза; высокий - 6 раз.
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол - во раз: 124
Мальчики: низкий - 1 раз; средний - 2 раза; высокий - 4 раза;
Девочки: не проверяется.
3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол - во раз:
Мальчики: не проверяется.
Девочки: низкий - 6 раз; средний - 8 раз; высокий - 12 раз.
4. Бег на 10 метров с ходу (сек.):
Мальчики: низкий - 3,8 и выше; средний - 3,8 - 3,5; высокий - 3,5 – 3,0.
Девочки: низкий - 4,0 и выше; средний - 4,0 – 3,8; высокий - 3,8 – 3,6.
5. Прыжок в длину с места (см):
Мальчики: низкий – 85 см и ниже; средний – 86 см – 110 см; высокий – 110 см и выше.
Девочки: низкий – 85 см и ниже; средний – 86 см – 100 см; высокий – 100 см и выше.
6. Угол в упоре (см):
Мальчики: низкий - 7 сек.; средний - 10 сек.; высокий - 15 сек.;
Девочки: низкий - 3 сек.; средний - 7 сек.; высокий - 10 сек.
7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: низкий - 12 и ниже сек.; средний - 12 – 25 сек.; высокий - 25 – 35 сек.;

Девочки: низкий - 15 и ниже сек.; средний - 15 – 30 сек.; высокий - 30 – 40 сек.

8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во):

Мальчики: низкий - 11 раз и ниже; средний - 12 – 17 раз; высокий - 18 – 25 раз.

Девочки: низкий - 10 раз и ниже; средний - 11 – 15 раз; высокий - 16 – 20 раз.

Показатели физической подготовленности (6-7 лет)

1. Отжимание в упоре лежа, кол – во раз:

Мальчики: низкий - 5 раз; средний - 7 раз; высокий - 10 раз;

Девочки: низкий - 4 раза; средний - 6 раз; высокий - 8 раз.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол – во раз:

Мальчики: низкий - 2 раза; средний - 4 раза; высокий - 6 раз;

Девочки: не оценивается.

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

Девочки: низкий - 8 раз; средний - 12 раз; высокий - 15 раз; 4. Бег 10 м. (сек.):

Мальчики: низкий - 3,5 сек.; средний - 3,4 – 3,0 сек; высокий - 3,0 – 2,7 сек.;

Девочки: низкий - 3,7 сек.; средний - 3,6 – 3,2 сек.; высокий - 3,2 – 3,0 сек.

5. Прыжок в длину с места (см)

Мальчики: низкий - 100 см; средний - 105 – 120 см; высокий - 120 – 130 см;

Девочки: низкий - 90 см; средний - 95 – 110 см; высокий - 110 – 130 см.

6. Угол в упоре (сек.):

Мальчики: низкий - 10 сек.; средний - 15 сек.; высокий - 20 сек.;

Девочки: низкий - 7 сек.; средний - 10 сек.; высокий - 15 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: низкий - 20 сек.; средний - 25 – 35 сек.; высокий - 35 - 45 сек. Девочки: низкий - 25 сек.; средний - 26 – 45 сек.;

высокий - 45 – 60 сек. 8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во):

Мальчики: низкий - 14 раз; средний - 15 – 20 раз; высокий - 20 – 30 раз.

Девочки: низкий - 12 раз; средний - 13 – 17 раз; высокий - 17 – 25 раз.

8. Методическое обеспечение программы
Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и
воспитания по дополнительной общеобразовательной – дополнительной
общеразвивающей программе
«Общая Физическая Подготовка с элементами акробатики»
(для детей 3-7 лет)

1. Двигательная активность ребенка в детском саду /М.А. Рунова.- М.: Мозаика– синтез,2000.
2. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений /Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2009.
3. Организация двигательной деятельности детей в детском саду / Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2010.
4. Физическое развитие детей 5-7лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Малыш, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста / авт. кол. Л.Ю. Кострыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г.Корнилова - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006.
6. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: ВЛАДОС 2003.
7. Занятия на тренажерах в детском саду. / Н.Ч. Железняк – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
8. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н.Щетинин. – М.: Айрис – пресс, 2008.
9. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. / К.К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.
- 10.Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. / К.К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
- 11.«СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2010.
- 12.Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение 1991.
- 13.Обучение плаванию малышей: Метод. пособие. / Е.Ю.Мухортова - М.:Физкультура и Спорт, 2008.
- 14.Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методическое пособие. Часть 1 и 2. / Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008. 2009.
- 15.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). /Л.И. Пензулаева –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
- 16.Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П.Щербак. – М.: ВЛАДОС, 2001

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678530

Владелец Дементьева Наталья Юрьевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025