МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 65

ПРИНЯТО
На Педагогическом совете МБДОУ детского сада № 65
Протокол № 1 от 29.08.2025 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7AB1B4132418C87988AAA4618E3704AD
Владелец: Титкова Светлана Владимировна
Действителен: с 07.08.2025 до 31.10.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 65

_____ Титкова С.В..
Приказ от 29.08.2025 года № 126-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТАНЦЕВАЛЬНО-АКРОБАТИЧЕСКОГО КРУЖКА «АКРОБАТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»

Разработали:
Шевченко А.С.,
инструктор по физической культуре
Лемешко Е.И.,
старший воспитатель

город Новочеркасск
2025 год

Содержание

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка…….3

1.2 Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы…4

1.3 Принципы и подходы к формированию программы…….5

1.4 Анатомо-физиологические особенности и психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста……6

1.5 Характеристика детей с общим недоразвитием речи……8

1.6 Планируемые результаты освоения программы детьми старшего дошкольного возраста ……..9

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы……...10

2.2 Интеграция с другими направлениями развития детей ……10

2.3 Формы работы с детьми на занятиях кружка ……11

2.4 Методы и приёмы работы с детьми на занятиях кружка ……12

2.5 Структура организации образовательного процесса ……12

3. Организационный раздел

3.1 Условия реализации программы …….21

3.2 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса…….22

3.3 Список литературы ……...24

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивно-танцевального кружка «Акробатика для дошколят» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), является нормативным документом и условием реализации образовательной программы МБДОУ детского сада № 65. Дополнительная образовательная программа (далее Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Устава МБДОУ детского сада;
5. Образовательной программы МБДОУ детского сада № 65.

Программа определяет цель, задачи, содержание, технологию и организацию кружковой работы в условиях работы дошкольного образовательного учреждения. Программа характеризует модель психолого-педагогической поддержки позитивной социализации, индивидуализации и развития личности детей старшего дошкольного возраста.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Программа реализуется в форме танцевально-акробатического кружка «Акробатика для дошколят» с детьми старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет).

Актуальность программы в том, что занятия в кружке позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений; самоутверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности, 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.)

1.2. Цель и задачи реализуемой программы.

Цель: углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики и спортивного танца.

Задачи программы.

• *оздоровительные:*

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепление мышц дыхательной системы,

• *образовательные:*

- обучение акробатическим упражнениям,
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;

• *развивающие:*

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие умения детей владеть своим телом;

• *воспитательные:*

- формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом, радоваться своим достижениям,
- воспитание чувства коллективизма и ответственности;
- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155:

1. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
3. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
4. Сотрудничество МБДОУ с семьей;
5. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
6. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
7. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
8. В коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Анатомо-физиологические особенности и психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 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). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности педагог 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.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

При проведении общеразвивающих упражнений педагог учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

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.

У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К шести 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.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у 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 к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно- сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.5. Характеристика детей с общим недоразвитием речи.

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Общее недоразвитие речи может быть выражено в разной степени: от полной невозможности соединить слова во фразы или от произнесения вместо слов отдельных звукоподражательных комплексов до развёрнутой речи с элементами фонетико–фонематического и лексико–грамматического несовершенства. Но в любом случае нарушение касается всех компонентов языковой системы: фонетики, лексики и грамматики. Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно – волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Детям с ОНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.6. Планируемые результаты освоения программы детьми старшего дошкольного возраста.

- Овладение детьми танцевально-акробатическими упражнениями
- Соблюдение правил безопасности на занятиях акробатикой.

- После проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.
- 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 детей.
- Снижение уровня заболеваемости.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.

Занятия акробатикой включает приобретение детьми знаний, умений и навыков, направленных на:

- развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук,
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (гимнастика, спортивные танцы, акробатика),
- овладение новыми подвижными играми;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.2. Интеграция с другими направлениями развития детей.

Социально-коммуникативное развитие	создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем
Познавательное развитие	активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем мире (имитация движений животных, танцевальных движений), просмотр и обсуждение познавательных книг, презентаций, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни
Речевое развитие	проговаривание действий и называние упражнений, логоритмические упражнения, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы занятий физической культурой и спортом.
Художественно-творческое развитие	ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, танцы; развитие артистических способностей в акробатических этюдах.

2.3. Формы работы с детьми на занятиях кружка

Реализация цели и задач программы осуществляется на занятии кружка в разнообразных формах:

Фронтальная. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом, обручем, шуршунчиками, лентами.
Поточная. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки, кувырки и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Подгрупповая. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, упражнения с мячом, на растяжку и др.).
Индивидуальная. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.4. Методы и приёмы работы с детьми на занятиях кружка.

Наглядные:
- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:
- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:
- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.5. Структура организации образовательного процесса.

Продолжительность реализации программы:
-1 год с детьми 5-7 лет.
В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.
Режим занятий. При наполняемости группы 8-10 человек, занятия кружка проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятий не более 30 минут.

Методические особенности организации занятий по акробатике

Занятие состоит из трех частей - *подготовительной, основной и заключительной*.

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 вилы ходьбы и бега;
- несложные прыжки,
- упражнения на внимание и быстроту реакции,
- танцевальные комбинации, состоящие из основных раннее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой.

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 колоне, 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 выполняются 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, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения,
- группировки перекаты,
- кувырки и упражнения на снарядах,
- растягивания и расслабления,
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,
- хореографические упражнения,
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега,

- элементы современного и народного танца,
- упражнения на связь движений с музыкой.

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 и 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. Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. **Условия реализации программы.**

Реализация программы проходит в спортивном зале МБДОУ детского сада № 65.

3.2. **Требования к оборудованию.**

Большое внимание уделяется созданию условий для организации и ведения танцевально-акробатического кружка «Акробатика для дошколят». Необходимо добиваться и следить за тем, чтобы спортивный зал перед занятием был убран влажным способом и проветрен. Следует проверить количество и исправность:

- спортивных предметов (мячей, обручей, ленточек и т.д.);
- оборудования (гимнастической скамейки, гимнастической лестницы),
- спортивного комплекса (кольца, турник, канат, подвесная лестница).

Определить удобное и безопасное место для музыкального центра. 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 разработаны:

• календарно-перспективный план работы с детьми (приложение № 1);
• конспекты занятий;
• банк презентаций о физической культуре и спорте;
• танцевальные композиции;
• перспективный план по взаимодействию инструктора по физкультуре с родителями (приложение № 2).

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. Девочкам для занятий подойдёт гимнастический купальник. Заниматься лучше в чешках, носочках или босиком. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Мальчикам спортивные шорты, майку и чешки. 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.

В кружке 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 особенно при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что 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. Поэтому на занятиях можно использовать разнообразное музыкальное сопровождение (флешки с эстрадной, классической, народной музыкой, детские песни современных композиторов).

3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Перечень спортивного и танцевального оборудования

№ п/п	Наименование	Количество шт.
1	Маты (малые)	2
2	Маты (большие)	1
3	Лента гимнастическая	22
4	Помпоны для танцев	22
5	Гимнастическая стенка	2
6	Обручи (малые)	15
7	Обручи (большие)	15
8	Мячи	26
9	Музыкальная колонка	1
10	Костюмы детские (разные)	по количеству детей, участвующих в номере
11	Элементы костюмов (шапочки, банты, головные уборы и др.)	по количеству детей, участвующих в номере
12	Декорации для танцевальных номеров (деревья, цветы, флаги и др.)	по количеству детей, участвующих в номере

3.3. Список литературы:

1. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -1997 г. № 10 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
2. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
3. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
4. Акробатические прыжки со скамейки. Дошкольное воспитание № 8 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
5. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
6. Подтягивание на турнике. Дошкольное воспитание №11 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
7. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
8. Упражнения на кольцах. Дошкольное воспитание № 7 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт».
9. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990. – 223 с
10. Боброва Г.А.. Искусство грации. М., «Детская литература», 1986 г.
11. Народные методы лечения 7000 рецептов. Т.М. Мороз. Статья «Как помочь своему здоровью с помощью своих рук (самомассаж) стр.230.
12. Художественная гимнастика в школе в школе. Г.А. Боброва. Издательство «Физкультура и спорт» 1978 г.
13. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе «Акробатика для дошколят»

Календарно-перспективное планирование работы с детьми.

СЕНТЯБРЬ

№ недели	Содержание занятий, задачи
1 неделя	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по акробатике. Стартовая педагогическая диагностика физической подготовленности детей.
2 неделя	Задачи: 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом».
3 неделя	Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».
4 неделя	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»

ОКТЯБРЬ

№ недели	Содержание занятий, задачи
1 неделя	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».
2 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».

3 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»
4 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».

НОЯБРЬ

№ недели	Содержание занятий, задачи
1 неделя	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».
2 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».
3 неделя	Задачи: 1. Обучить упражнению «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить упражнение «Корзиночка», «Ласточка» 3. Ознакомить с упражнением «Стойка на лопатках». 4. Игра «Выручай!»
4 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Совершенствовать упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 4. Игра «Ловля обезьян».

ДЕКАБРЬ

№ недели	Содержание занятий, задачи

1 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Ознакомить с упражнением «Складка». 4. Релаксация «Спящий котенок».
2 неделя	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Разучить упражнение «Складка». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».
3 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Складка», «Шпагаты». 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два-три кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».
4 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Обучение упражнению «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».

ЯНВАРЬ

№ недели	**Содержание занятий, задачи**
1 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Совершенствование упражнения «Крокодильчики». 3. Обучение упражнению «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».
2 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» (со страховкой). 2.Совершенствовать упражнения «Мостик», «Шпагаты» 3. Разучить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев). 4. Релаксация «Облака»

3 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение: «Кувырок назад» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо. 4. Игра «Перелет птиц».
4 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» (самостоятельно). 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки»

ФЕВРАЛЬ

№ недели	Содержание занятий, задачи
1 неделя	Задачи: 1. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо. 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (со страховкой). 3. Игра «Два Мороза».
2 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 2. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».
3 неделя	Задачи: 1. Познакомить с упражнением «Стойка на руках». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком». 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».
4 неделя	Задачи: 1. Обучение упражнению «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»

МАРТ

№ недели	Содержание занятий, задачи

1 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»
2 неделя	Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 4. Игра «Ловля обезьян»
3 неделя	Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».
4 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»

АПРЕЛЬ

№ недели	**Содержание занятий, задачи**
1 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»
2 неделя	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».
3 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Корзиночка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».

4 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «Лодочка», «Рыбка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».

МАЙ

№ недели	Содержание занятий, задачи
1 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».
2 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Карусель».
3 неделя	Задачи: 1. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 2. Повторить упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Совершенствовать переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».
4 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2.Совершенствовать переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе «Акробатика для дошколят»

Перспективный план по взаимодействию инструктора по физкультуре с родителями

Мероприятия	**Сроки**
Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей	В течение года
Оформление стендов, разработка буклетов на темы:	В течение года
«Как правильно выбрать вид спорта для дошкольника»;	Ноябрь
«Правильное питание маленького спортсмена»	Январь
«Акробатика для всей семьи»	Март
Открытый показ педагогической деятельности.	Апрель
Выступление на родительском собрании: «Требования к форме для занятий акробатикой».	Сентябрь
Выступление детей с акробатическими номерами на совместных спортивных праздниках:	
«День Защитника Отечества»;	Февраль
«Всей семьей со спортом дружим»	Май
Совместная работа по пополнению зала нестандартным спортивным оборудованием.	В течение года
Выступление инструктора по физкультуре с фотоотчётом о деятельности кружка «Акробатика для дошколят» на родительских собраниях.	В течение года

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе «Акробатика для дошколят»

Педагогическая диагностика освоения дополнительной образовательной программы «Акробатика для дошколят».

Педагогическая диагностика освоения дополнительной образовательной программы «Акробатика для дошколят» проводится 2 раза в учебном году (октябрь и май). Педагогическая диагностика составлена с использованием методической литературы: Болобан В.Н., “Обучение в спортивной акробатике.”- Киев: Здоровье, 2014, Броненко В.А., «Здоровье и физическая культура» - М.: Альфа-М, 2013, Гавердовский Ю.К., “Техника гимнастических упражнений.”-М.: Терра-спорт, 2012.

Цель: выявить уровень освоения дополнительной образовательной программы «Акробатика для дошколят».

Методика проведения педагогической диагностики: детям предлагают выполнить акробатические упражнения корзиночка, стойка на лопатках, мостик, шпагат, ласточка.

Уровни освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Система обобщённой оценки:

Высокий уровень - 8 - 10

Средний уровень - 4 - 7

Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года.

Полученные данные заносят в таблицу:

№ п/п	ФИ ребенка	Акробатические упражнения										Уровень освоения программы	
		Корзиночка		Стойка на лопатках		Мостик		Шпагат		Ласточка		баллы	%
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													

Результат обобщается в виде диаграммы, прописывается вывод.