

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение

Детский сад №9 комбинированного вида

Принято Советом педагогов

МАДОУ Детский сад №9

Протокол № 1 от 01.09.2016г.

Утвержден:

Заведующий МАДОУ Детский сад №9

Комар Н.Е.



от 01.09 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа

«Акробатика» для детей от 3 до 7 лет

СОГЛАСОВАНА

Советом родителей

Протокол № 3 от 30.08.2016 г.

Г.о. Красноуральск

2016г.

Содержание

	стр
Паспорт программы	3
1 Характеристика программы	4
1.1 Направленность Программы	4
1.2 Актуальность Программы	5
1.3 Цель	5
1.4 Задачи (развивающие, образовательные, воспитательные)	5
1.5 Принципы построения программы	5
1.6 Возрастные особенности детей 3 - 7 лет	6
2 Объем образовательной нагрузки	6
3 Содержание программы	7
3.1 Разделы, этапы, содержание программы	7
3.2 Задачи развития детей	8
3.3 Содержание учебных тем	8
4 Планируемые результаты	12
5 Организационно-педагогические условия	13
5.1 Педагогические условия	13
5.2 Организационные условия	14
5.3 Особенности программы	14
6 Учебный план	16
Расписание	16
7 Календарный учебный график	17
8 Рабочие программы	приложение
9 Оценочный материал	20
10 Методические материалы	25
11 Глоссарий	27
12 Материально-техническое обеспечение	28
13 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	29

Паспорт программы

Цель	Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей через обучение акробатике в доступной для них форме.
Задачи	<p>Развивающие: развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).</p> <p>Образовательные: формирование специальных компетенций в области акробатики и здорового образа жизни.</p> <p>Воспитательные: формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств; воспитание у детей выдержки, настойчивости в достижении цели.</p>
Срок реализации	2 года
Возраст детей	от 3 до 7 лет
Направленность	Физкультурно-спортивная
Форма организации итоговых мероприятий	открытое занятие в конце учебного года, выступление на праздниках, развлечениях.
Методическое обеспечение	<p>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009.</p> <p>Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.</p> <p>Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006.</p> <p>Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика - М. Владос, 2005</p> <p>Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.</p> <p>Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.</p>

1. Характеристика Программы

1.1 Направленность Программы Программа направлена на физическое развитие детей от 3 до 7 лет.

1.2 Актуальность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладывается основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире, современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции. Умение передать свои чувства с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий акробатикой. 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. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны.

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

1.3 Цель:

Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей через обучение акробатике в доступной для них форме.

1.4 Задачи:

Развивающие:

развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).
развитие коммуникативных качеств у дошкольников.

Образовательные:

формирование специальных компетенций в области акробатики и здорового образа жизни.

Воспитательные:

формирование общечеловеческих ценностей,
воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
воспитание у детей выдержки, настойчивости в достижении цели.
формирование у детей чувства коллективизма и ответственности.

1.5 Принципы построения программы:

Принцип личноно - 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.

1.6 Возрастные особенности детей

3 - 5 лет

Младший дошкольный возраст 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». Гибкая тактика мотивации к деятельности является одним из основных условий, способствующих развитию творческого потенциала. Ближе к 5 годам у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении акробатических упражнений, побуждение детей к творчеству.

5 – 7 лет

В этом возрасте ребенок – дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному исполнению акробатических упражнений, формирование адекватной оценки и самооценки.

Особенности программы: Занятия проводятся 2 раза в неделю. Форма проведения занятий – групповая, группы формируются в соответствии с возрастом детей. Реализация содержания программы зависит от возрастной группы.

2. Объем образовательной нагрузки

возраст	3-5 лет	5-7 лет
объем 1 занятия	20 мин	30 мин
кол-во занятий в неделю	2	2
объем нагрузки в неделю	40 мин	1 час
кол-во занятий в год	71	71
объем нагрузки в год	23ч. 40 мин.	35 ч. 30 мин.

3. Содержание Программы

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1	Вводная педагогическая диагностика.		Выявление уровня развития хореографических способностей детей
2	Развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей: - акробатические упражнения, - ритмико-гимнастические упражнения, - упражнения с гимнастическими предметами, - творческая деятельность	1 год освоения программы.	Активная работа с детьми на формирование элементарных знаний, умений и навыков по акробатике, развитие способности самостоятельно исполнять акробатические упражнения.
3	Развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей: - акробатические упражнения, - ритмико-гимнастические упражнения, - упражнения с гимнастическими предметами,	2 год освоения программы	Активная работа с детьми на развитие способности к выразительному исполнению акробатических упражнений, побуждение ребенка творить прекрасное в своей повседневной жизни через включение в процесс обучения акробатическому искусству, обеспечивающий творческую самореализацию своего «Я»; формирование адекватной оценки и самооценки.

	- творческая деятельность,		
4	Заключительная педагогическая диагностика		Выявление динамики развития физических способностей детей Выявление динамики владения музыкальными качествами (музыкальный слух, чувство ритма)

Задачи 1-ого года обучения (возраст 3-5 лет):

Соблюдение техники безопасности на занятии;

Владение теоретическими знаниями (знание основной терминологии элементарных базовых акробатических упражнений, выполнение нормативов физической подготовленности);

Умение правильно завершать акробатические упражнения и подстраховывать себя в конце упражнения.

Задачи 2-ого года обучения (возраст 5-7 лет):

Соблюдение техники безопасности на занятии;

Закрепление и конкретизация теоретических сведений (умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки, уметь показывать элементы акробатики детям, более младших групп; развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма); развитие эмоциональности; развитие психических процессов (внимание, память, мышление); развитие мышц;

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

3.3. Содержание программы

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования. В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.

1. Вводное занятие

Теория: Ознакомление с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, техникой безопасности во время занятий. Проведение вводной диагностики.

2. Акробатические упражнения

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

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

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

Психологическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

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

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

Физическая подготовка включает упражнения:

для развития силы(с гантелями ,гирями, различными отягощениями; упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)

для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)

для развития выносливости (бег на длинные дистанции, футбол прыжки со скакалкой) для развития ловкости (баскетбол, пионербол, настольный теннис)

для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)

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

4. Упражнения с гимнастическими предметами»

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами) Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета . Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

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

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

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

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

5. Творческая деятельность.

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

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - тренер по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий 'ситуации успеха' ребёнка. Показывать положительное отношение к деятельности детей, улыбаться ,аплодировать. Одно из

направлений творческой деятельности: сочинение акробатических связок, танцевальных движений с гимнастическим предметом, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, этюды для развития выразительности движений.

4. Планируемые результаты

1 год обучения (3-5 лет):

Ребенок выполняет самостоятельно элементарные акробатические упражнения; Ориентируется в пространстве; Знает простейшие термины ;
Знает требования к внешнему виду на занятиях; Ребенок внимателен на занятии;
У ребенка развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма); Эмоционально положительно настроен; Ребенок проявляет интерес на занятии; Ребенок радуется результатам своего труда.

2 год обучения (5-7 лет):

Ребенок самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения; Проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; Ориентируется в характере, темпе, ритме музыки; Знает названия акробатических элементов; Владеет корпусом во время исполнения движений; Ориентируется в пространстве; Координирует свои движения;

Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;
Ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям.

5. Организационно-педагогические условия

5.1 Педагогические условия

(Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»)

Педагог дополнительного образования.

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, 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 дошкольной 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. Осуществляет координацию деятельности педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам, способствует развитию их творческих инициатив.

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 молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, студий; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства, формирования основных составляющих компетентности (профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой); 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 дополнительная профессиональная подготовка по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

5.2 Организационные условия

Срок реализации Программы – 2 года

Особенности программы: группы формируются в соответствии с возрастом детей, реализация содержания программы зависит от возрастной группы

В учебно-тематический план включены: учебные недели – 40 недель (2016-2017 учебный год), организация экскурсий, мини-соревнований, игр в летний период.

6. Учебный план

МАДОУ Детский сад № 9 на 2016 -2017 учебный год.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа

«Акробатика» для детей от 3 до 7 лет

Пояснительная записка.

В соответствии с п. 9 статьи 54 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ, на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», Устава МАДОУ Детский сад № 9, Приказа заведующего МАДОУ Детский сад №9 №96 от 01.09.2016г. «Об организации платных образовательных услуг» и по запросу родителей реализуются платные образовательные услуги на основе календарного учебного графика, учебного плана и расписания.

Детский сад оказывает платные образовательные услуги за счет средств физических и (или) юридических лиц, не предусмотренные установленным муниципальным заданием либо соглашением о предоставлении субсидии на возмещение затрат, а также Образовательной программой, финансовое обеспечение которой осуществляется за счет бюджетных ассигнований. В 2016 -2017 учебном году предоставляются платные образовательные услуги: 2 раза в неделю для детей младшего, среднего дошкольного возраста (3-5 лет), старшего дошкольного возраста (5-7 лет) – занятия по физическому развитию (Кружок «Акробатика»), которые проводит педагог по дополнительному образованию в зале детского сада. Платные образовательные услуги для детей учитывают возрастные и индивидуальные особенности, обеспечивают формирование и развитие творческих способностей воспитанников, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же организацию их свободного времени (№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.75,п.1).

Включен следующий перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности: педагогическая диагностика, акробатические упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами, творческая деятельность, экскурсии, игры, соревнования (в летнее каникулярное время).

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности	Объем образовательной нагрузки			
	Период обучения (возраст детей)			
	1 год обучения 3-5 лет		2 год обучения 5-7 лет	
	Кол-во	Объем нагрузки в минутах, часах	Кол-во	Объем нагрузки в минутах, часах
Педагогическая диагностика	2	40 мин.	2	1 ч.
Акробатические	30	10 ч.	30	15 ч.

упражнения				
Ритмико-гимнастические упражнения	15	5 ч.	15	7 ч. 30 мин.
Упражнения с гимнастическими предметами	10	3 ч. 20 мин.	10	5 ч.
Творческая деятельность	12	4 ч.	12	6 ч.
Итоговые мероприятия	2	40 мин.	2	1 ч.
Итого на образовательный период	71	23 ч. 40 мин.	71	35 ч. 30 мин.
Игры, экскурсии, конкурсы (летний период)	12	4 ч.	12	6 ч.
Итого в год	83	27 ч. 40 мин.	83	41 ч. 30 мин.

Расписание

Наименование услуги	День недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
«Акробатика» 3-5 лет		15.35-15.55		15.35-15.55	
«Акробатика» 5-7 лет		16.00-16.30		16.00-16.30	

7. Календарный учебный график

МАДОУ Детский сад №18 на 2016 - 2017 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию «Акробатика»

Месяц	Неделя учебного года	Количество рабочих дней в неделе	периодичность: 2 раза в неделю, время в минутах.	
			3-5 лет	5-7 лет
Сентябрь	1	2	20x0	30x0
	2	5	20x2	30x2
	3	5	20x2	30x2
	4	5	20x2	30x2
	5	5	20x2	30x2
	ИТОГО		8 занятий	8 занятий
Октябрь	6	5	20x2	30x2
	7	5	20x2	30x2
	8	5	20x2	30x2
	9	5	20x2	30x2
	10	1	20x0	30x0
	ИТОГО		8 занятий	8 занятий
Ноябрь	10	4	20x1	30x1
	11	5	20x2	30x2
	12	5	20x2	30x2
	13	5	20x2	30x2
	14	3	20x1	30x1
	ИТОГО		8 занятий	8 занятий
Декабрь	14	2	20x0	30x0
	15	5	20x2	30x2
	16	5	20x2	30x2
	17	5	20x2	30x2
	18	5	20x2	30x2
ИТОГО		8 занятий	8 занятий	

Январь	19		Выходные, праздничные дни	
	20	5		
			20x2	30x2
	21	5	20x2	30x2
	22	5	20x2	30x2
	23	2	20x1	30x1
	Итого		7 занятий	7 занятий
Февраль	23	3	20x1	30x1
	24	5	20x2	30x2
	25	5	20x2	30x2
	26	5	20x2	30x2
	27	2	20x1	30x1
		Итого		8 занятий
Март	27	3	20x1	30x1
	28	4	20x1	30x1
	29	5	20x2	30x2
	30	5	20x2	30x2
	31	5	20x2	30x2
		Итого		8 занятий
Апрель	32	5	20x2	30x2
	33	5	20x2	30x2
	34	5	20x2	30x2
	35	5	20x2	30x2
		Итого		8 занятий
Май	36	4	20x1	30x1
	37	3	20x1	30x1
	38	5	20x2	30x2
	39	5	20x2	30x2
	40	3	20x2	30x2
	Итого		8 занятий	8 занятий
Итого на образовательный период			71 занятие	71 занятие
Июнь	40	2	экскурсии	мини-соревнования
	41	5	игры	экскурсии
	42	4	экскурсии	игры

	43	5	игры	игры
	44	5	игры	игры
Июль	45	5	экскурсии	игры
	46	5	игры	экскурсии
	47	5	мини-соревнования	мини-соревнования
	48	5	игры	экскурсии
	49	1	игры	игры
Август	49	4	игры	игры
	50	5	мини-соревнования	мини-соревнования
	51	5	игры	игры
	52	5	игры	игры
	53	4	игры	игры
Итого на год			83	83

9. Оценочный материал

виды контроля	содержание	методы	сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Выполнение упражнений по программе	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие
Заключительный	Сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов; выполнение зачетных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.	Наблюдение, сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов выполнения зачетных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.	Май

Педагогическая диагностика:

Цель диагностики: Выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Методы диагностики: наблюдение, сравнение и анализ выполняемых элементов и упражнений,.

Параметры:

эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Оценивается в процессе наблюдения. Результаты заносятся в таблицу.

физическая подготовка - отжимание, подтягивание в висе на низкой перекладине, прыжки в длину с места, подъем из положения лежа на спине, угол в упоре статическое равновесие.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются:

открытое занятие в конце учебного года

участие в праздниках-развлечениях и досугах

Критерии и формы оценки качества знаний

Физическая подготовка 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 первого года обучения:

- теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений);
- посещение тренировочных занятий;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности (3 – 4 года):

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

Показатели физической подготовленности (4 – 5 лет):

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

Зачетные требования второго года обучения:

- теоретические знания (соблюдения правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений; умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки);
- посещение тренировочных занятий;
- выступление с показательными номерами в детском саду;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности (5-6 лет):

1. Отжимание в упоре лежа, кол- во раз:
Мальчики: плохо - 3 раза; хорошо - 5 раз; отлично - 7 раз;
Девочки: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза; отлично - 6 раз.
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол- во раз:
Мальчики: плохо - 1 раз; хорошо - 2 раза; отлично - 4 раза;

Девочки: не проверяется.

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

Девочки: плохо - 6 раз; хорошо - 8 раз; отлично - 12 раз.

4. Бег на 10 метров с ходу (сек.):

Мальчики: плохо - 3,8 и выше; хорошо - 3,8 - 3,5; отлично - 3,5 – 3,0.

Девочки: плохо - 4,0 и выше; хорошо - 4,0 – 3,8; отлично - 3,8 – 3,6.

5. Прыжок в длину с места (см):

Мальчики: плохо – 85 см и ниже; хорошо – 86 см – 110 см; отлично – 110 см и выше.

Девочки: плохо – 85 см и ниже; хорошо – 86 см – 100 см; отлично – 100 см и выше.

6. Угол в упоре (см):

Мальчики: плохо - 7 сек.; хорошо - 10 сек.; отлично - 15 сек.;

Девочки: плохо - 3 сек.; хорошо - 7 сек.; отлично - 10 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: плохо - 12 и ниже сек.; хорошо - 12 – 25 сек.; отлично - 25 – 35 сек.;

Девочки: плохо - 15 и ниже сек.; хорошо - 15 – 30 сек.; отлично - 30 – 40 сек.

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

Мальчики: плохо - 11 раз и ниже; хорошо - 12 – 17 раз; отлично - 18 – 25 раз.

Девочки: плохо - 10 раз и ниже; хорошо - 11 – 15 раз; отлично - 16 – 20 раз.

Показатели физической подготовленности (6-7 лет):

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

Мальчики: плохо - 5 раз; хорошо - 7 раз; отлично - 10 раз;

Девочки: плохо - 4 раза; хорошо - 6 раз; отлично - 8 раз.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол –

во раз: Мальчики: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза;

отлично - 6 раз; Девочки: не оценивается.

3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-

во раз: Мальчики: не оценивается Девочки: плохо - 8 раз;

хорошо - 12 раз; отлично - 15 раз;

4. Бег 10 м. (сек.):

Мальчики: плохо - 3,5 сек.; хорошо - 3,4 – 3,0 сек; отлично - 3,0 – 2,7 сек.;

Девочки: плохо - 3,7 сек.; хорошо - 3,6 – 3,2 сек.; отлично - 3,2 – 3,0 сек.

5. Прыжок в длину с места (см)

Мальчики: плохо - 100 см; хорошо - 105 – 120 см; отлично - 120 – 130 см;

Девочки: плохо - 90 см; хорошо - 95 – 110 см; отлично - 110 – 130 см.

6. Угол в упоре (сек.):

Мальчики: плохо - 10 сек.; хорошо - 15 сек.; отлично - 20 сек.;

Девочки: плохо - 7 сек.; хорошо - 10 сек.; отлично - 15 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: плохо - 20 сек.; хорошо - 25 – 35 сек.; отлично - 35 - 45 сек.;

Девочки: плохо - 25 сек.; хорошо - 26 – 45 сек.; отлично - 45 – 60 сек.

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

Мальчики: плохо - 14 раз; хорошо - 15 – 20 раз; отлично - 20 – 30 раз.

Девочки: плохо - 12 раз; хорошо - 13 – 17 раз; отлично - 17 – 25 раз.

10. Методические материалы

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» Дошкольное образование		

<p>1.1.</p>	<p>предметы, курсы, дисциплины (модули):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вводное занятие - Педагогическая диагностика, - Акробатические упражнения, - Ритмико-гимнастические упражнения, - Упражнения с гимнастическими предметами; - Творческая деятельность - Игры, - Экскурсии, - Итоговые мероприятия. 	<p>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009.</p> <p>Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.</p> <p>Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006.</p> <p>Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика – М: Владос, 2005</p> <p>Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.</p> <p>Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.</p>	<p>печатный</p>
--------------------	--	---	-----------------

11. Глоссарий

Акробатика – система физических упражнений, связанных с вращением и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем, в группе.

Верхний – более легкий участник парных упражнений.

Вход – влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера.

Колесо – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь. Балет – вид сценического танца **Кувырок**– вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры. **Выносливость** - способность выносить длительные физические нагрузки.

Маты - матрасы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

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

Партнеры – акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

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

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

Соскок – активное спрыгивание верхнего с помощью партнера.

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

Координация - соответствие, согласование всего тела.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

12. Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Количество
Оборудование:	Маты гимнастические Обруч Мячи большие Мячи малые Коврики гимнастические Палка гимнастическая Скакалка Ленты гимнастические Стенка шведская Скамейки гимнастические (разного размера)	4 шт. 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт. на каждого ребенка) 12 шт. на каждого ребенка) 12 шт(на каждого ребенка) 2 шт. 6 шт.
Музыкальная аппаратура	музыкальный центр; колонки;	1 шт. 1 шт. 1 комплект
Мультимедийная аппаратура	ноутбук, проектор, экран	1 комплект

13. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьей	Традиционные	Инновационные	Формы отчета
<p>Познавательные формы для повышения психолого-педагогической культуры родителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>родительское собрание</i> (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг) - <i>тематические консультации</i> (ответы на интересующие вопросы родителей) - <i>индивидуальные консультации</i> (квалифицированные ответы специалистов ДОУ); 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>мастер-классы</i> (позволяют знакомить родителей с различными комплексами упражнений, гимнастик, направленных на сохранение общего физического здоровья детей), <i>мини-проекты</i>, раскрывающие тему ЗОЖ; - <i>презентация дополнительной услуги</i> (информация о содержании работы с детьми). 	<p>-открытые занятия.</p>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 9 комбинированного вида

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе «Акробатика»

1 год обучения, для детей 3-5 лет

Составитель Пузакова Марина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г.о. Красноуральск
2016 г.
28

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладывается основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире, современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции. Умение передать свои чувства с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий акробатикой. 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. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны.

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

Принципы построения программы:

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.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей через обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи:

Развивающие:

развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).
развитие коммуникативных качеств у дошкольников.

Образовательные:

формирование специальных компетенций в области акробатики и здорового образа жизни.

Воспитательные:

формирование общечеловеческих ценностей,
воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
воспитание у детей выдержки, настойчивости в достижении цели.
формирование у детей чувства коллективизма и ответственности.

Формы и режим непосредственной образовательной деятельности:

Занятия проводятся фронтально (в группе 10-12 детей), 2 раза в неделю, во второй половине дня, в зале детского сада. Длительность занятий зависит от возраста детей. Во многом результат работы ребенка зависит от его заинтересованности, поэтому важно активизировать внимание дошкольника, побуждать его к деятельности через следующие приемы:

Игра

Музыкальное сопровождение.

Возрастные особенности детей 3-5 лет:

Младший дошкольный возраст 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». Гибкая тактика мотивации к деятельности является одним из основных условий, способствующих развитию творческого потенциала. **Приоритетные**

задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении акробатических упражнений, побуждение детей к творчеству.

Объем образовательной нагрузки

возраст	объем 1 занятия	кол-во занятий в неделю	объем нагрузки в неделю	кол-во занятий в ОП (год)	объем нагрузки в ОП (год)
3-5 лет	20 мин.	2	40 мин.	71	23ч. 40 мин.

ОП - образовательный период

Основные разделы программы:

Включен следующий перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности: педагогическая диагностика, акробатические упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами, творческая деятельность игры, экскурсии, мини-соревнования (в летнее каникулярное время).

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности	Объем образовательной нагрузки	
	Период обучения (возраст детей)	
	1 год обучения (3-5 лет)	
	Кол-во	Объем нагрузки в минутах, часах
Педагогическая диагностика	2	40 мин.
Акробатические упражнения	30	10 ч.
Ритмико-гимнастические упражнения	15	5 ч.
Упражнения с гимнастическими предметами	10	3 ч. 20 мин.
Творческая деятельность	12	4 ч.
Итоговые мероприятия	2	40 мин.
Итого на образовательный период	71	23 ч. 40 мин.
Игры, экскурсии, конкурсы (летний период)	12	4 ч.
Итого в год	83	27 ч. 40 мин.

Акробатические упражнения - Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы.

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

Упражнения с гимнастическими предметами» - Общеразвивающие упражнения (с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами).

Творческая деятельность - организация и проведение игр, создание творческих ситуаций.

Экскурсии, игры, мини-соревнования организуются с целью ознакомления детей с миром акробатического искусства и для демонстрации собственных достижений детей. Экскурсии организуются как во Дворец культуры, во Дворец спорта, где занимаются различные танцевальные коллективы и спортивные группы по акробатике, так и в самом детском саду организуются интерактивные экскурсии с просмотром танцевальных и спортивных коллективов.

Перспективное тематическое планирование для детей 3-5 лет

№ занятия	Объем времени	Содержание занятий/ задачи	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
Сентябрь				
1. Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	20 мин.	Знакомство с детьми. Что такое акробатика? Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
2. Вводная педагогическая диагностика	20 мин.	Проведение вводной диагностики.	самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 3 - 4	40 мин.	1. Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра «У медведя во бору».	Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты Мячи
Занятие 5-6	40 мин.	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках		Аудиозаписи Гимнастические маты

		3.Развивать гибкость; 4. Игра «Лисичка»		
Занятие 7-8	40 мин.	1. Упражнять в равновесии, стойки на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Вышли мышки, как-то раз»		Аудиозаписи Гимнастические маты

Октябрь

Занятие 9-10	40 мин.	1. Разучить гимнастические упражнения на ковре: перекаты на животе, «Рыбка спит в водичке», «Дельфинчик» 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Медведь и пчелы».	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
Занятие 11-12	40 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2. Разучить упражнение «кошечка»; 3. Ознакомить с упражнением «лебедь» 4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 5. Игра «Медведь и пчелы».	Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические палки
Занятие 13 - 14	40 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнение «Лебедь». 3. Разучить упражнение «Корзиночка».		Аудиозаписи Гимнастические маты

		4. Обучать выполнению упражнения стойка на руках с опусканием на колени 5. Игра «Жук рогач»		
Занятие 15-16	40 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Разучить упражнение «Птичка». 3. Ознакомить с упражнением «перекат вперед» 4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 5. Игра «Лошадки».		Аудиозаписи Гимнастические маты

Ноябрь

Занятие 17-18	40 мин.	1. Повторить упражнение «Птичка». 2. Разучить упражнение «Корзиночка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кораблик» 4. Игра «Медведь пчёлы»	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится	Мультимедийная аппаратура, презентация «Искусство акробатики»
Занятие 19-20	40 мин.	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Корзиночка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать перекат вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Кошка-мама».	самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 21-22	40 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с обручами;		Аудиозаписи Гимнастические маты

		2. Разучить полушпагаты. 3. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 4. Совершенствовать пережат вперед (из упора присев в упор присев). 5. Игра «Воробей».		Обручи
Занятие 23-24	40 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 3. Повторить упражнение «Корзиночка» 4. Разучить упражнение «Складка». 5. Игра «Маленькие ножки»		Аудиозаписи Гимнастические маты

Декабрь

Занятие 25-26	40 мин.	1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» пережатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения стойка на руках на «лебедя». 4. Игра «На скамейке у дорожки...».	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 27-28	40 мин.	1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой 2. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты». 3. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в		Аудиозаписи Гимнастические маты скакалки

		<p>полушпагат через плечо.</p> <p>4. Обучить упражнению «Стойка из упора присед».</p> <p>5. Релаксация «Спящий котенок»</p>		
Занятие 29-30	40 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с лентами</p> <p>2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>4. Совершенствовать упражнение «Перекаат вперед», «Перекаат назад»</p> <p>5. Игра «У медведя во бору».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические ленты</p>
Занятие 31-32	40 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (из упора присев в упор присев).</p> <p>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («корзиночка», «кораблик», птичка»).</p> <p>3. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>4. Игра «Бабочки»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

Январь				
Занятие 33-34	40 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Птичка» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнению «Стойка на руках» в различные и. п.</p>	<p>Ребенок проявляет интерес к акробатике.</p> <p>Эмоционально положительно настроен.</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

		<p>3. Совершенствовать упражнение «перекат боком».</p> <p>4. Игра «Лягушки и цапли».</p>	<p>Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.</p> <p>Ребенок радуется результатам своего труда.</p>	
Занятие 35-36	40 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с лентами</p> <p>2. Совершенствовать упражнение Стойка на руках с опусканием на полушпагат.</p> <p>3. Повторить комбинацию из акробатических элементов («стойка на лопатках», перекат назад «ёжик»).</p> <p>4. Релаксация «Облака»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические ленты</p>
Занятие 37-38	40 мин.	<p>1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Корзиночка».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках из упора присед».</p> <p>3. Ознакомить с упражнением «Звездочка».</p> <p>4. Игра «Лохматый пес».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>
Занятие 39	20 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>2. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнении «Лодочка».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках с приземлением на пружинку».</p> <p>4. Обучить упражнению «Стойка – самолетик».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические палки</p>

		5. Игра «Медведь и пчелы»		
--	--	---------------------------	--	--

Февраль				
Занятие 40-41	40 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках – самолетик» 2. Совершенствовать упражнение «Жабка», упражнения на гибкость. 3. Игра «Два Мороза».	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится самостоятельно исполнять	Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 42-43	40 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках – ножницы». 2. Обучить упражнению перекаат вперед на матах. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Жук - рогач» , Музыкальные игры: «Кукла и мишка», «Коршун и цыплята». Образные игры.	простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 44-45	40 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с большими мячами;; 2. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «стойка на лопатках». 3. Совершенствовать упражнение «Мячик». 4. Развивать силовые способности. 5. Игровое задание на равновесие «Собачка».		Аудиозаписи Гимнастические маты Большие мячи

Занятие 46-47	40 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Лебедь» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Верблюд». 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Лошадки» 		Аудиозаписи Гимнастические маты
---------------	---------	---	--	------------------------------------

Март				
Занятие 48-49	40 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках с коленей и опускание на лебедя» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Кошечка прогнула спину» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости. 4. Игра «Мишка бурый» 	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен. Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 50-51	40 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках. 2. Совершенствовать группировку и перекуты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Мы к лесной лужайке вышли». 		Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 52-53	40 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Общеразвивающие упражнения с обручами 		Аудиозаписи

		<p>2. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках.</p> <p>3. Повторить полушпагаты.</p> <p>4. Развивать гибкость.</p> <p>5. Игра «Вышли мышки»</p>		Гимнастические маты обручи
Занятие 54-55	40 мин.	<p>1. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>2. Ознакомить с элементами вольных упражнений</p> <p>3. Обучать комбинации: пережат вперед, стойка на лопатках.</p> <p>4. Развивать координацию.</p> <p>5. Игра «Огуречик»</p>		Гимнастические маты Аудиозаписи

Апрель

Занятие 56-57	40 мин.	<p>1. Повторить стойку на руках</p> <p>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в пережат вперед, пережат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Игровое упражнение «Качалочка»</p>	<p>Ребенок проявляет интерес к акробатике.</p> <p>Эмоционально положительно настроен.</p> <p>Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения.</p> <p>Ребенок радуется результатам своего труда.</p>	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 58-59	40 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с предметами</p> <p>2. Повторить пережат вперед, пережат назад.</p> <p>3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в пережат</p>		Гимнастические маты Аудиозаписи Контейнер с игрушками

		вперед, пережат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 4. Развивать выносливость. 5. Игровое упражнение «Цапля».		
Занятие 60-61	40 мин.	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в пережат вперед, ноги врозь, пережат назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда»		Гимнастические маты аудиозаписи
Занятие 62-63	40 мин.	1. Повторить упражнение «Птичка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, «корзиночка», «кораблик», «птичка» полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».		Аудиозаписи Гимнастические маты аудиозаписи

Май				
Тема	Объем времени	Содержание	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
Занятие 64-65	40 мин.	1. Разучить упражнение полумостик и полумостик с поочередным поднятием ноги вверх; 2. Повторить полушпагаты;	Ребенок проявляет интерес к акробатике. Эмоционально положительно настроен.	Гимнастические маты Аудиозаписи

		3. Совершенствовать различные перекуты вперед; 4. Игровое упражнение «Автомобили».	Ребенок стремится самостоятельно исполнять простые акробатические упражнения. Ребенок радуется результатам своего труда.	
Занятие 66-67	40 мин.	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Собачка чешет ушко».		Гимнастические маты Гимнастические маты
Занятие 68-69	40 мин.	1. Повторить упражнение «жабка», «корзиночка», «птичка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекутом из упора присев в упор присев; 3. Разучить «Колесо боком» (с места, со страховкой); 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».		Гимнастические маты Аудиозаписи
Занятие 70-71	40 мин.	Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие.		Гимнастические маты Аудиозаписи Мультимедийная аппаратура, презентация «Фоторепортаж с занятий»

Планируемые результаты

1 год обучения (3-5 лет):

Ребенок выполняет самостоятельно элементарные акробатические упражнения; Ориентируется в пространстве; Знает простейшие термины ;
Знает требования к внешнему виду на занятиях; Ребенок внимателен на занятии;
У ребенка развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма); Эмоционально положительно настроен; Ребенок проявляет интерес на занятии; Ребенок радуется результатам своего труда.

Оценочный материал

виды контроля	содержание	методы	сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Выполнение упражнений по программе	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие

Заключительный	Сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов; выполнение зачетных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.	Наблюдение, сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов выполнения зачетных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.	Май
----------------	--	---	-----

Педагогическая диагностика:

Цель диагностики: Выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Методы диагностики: наблюдение, сравнение и анализ выполняемых элементов и упражнений,.

Параметры:

эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Оценивается в процессе наблюдения. Результаты заносятся в таблицу.

физическая подготовка - отжимание, подтягивание в висе на низкой перекладине, прыжки в длину с места, подъем из положения лежа на спине, угол в упоре статическое равновесие.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются:

- открытое занятие в конце учебного года
- участие в праздниках-развлечениях и досугах

Критерии и формы оценки качества знаний

Физическая подготовка 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 первого года обучения:

- теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений);
- посещение тренировочных занятий;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности (3 – 4 года):

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

Показатели физической подготовленности (4 – 5 лет):

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

Методические материалы

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» Дошкольное образование		
1.1.	предметы, курсы, дисциплины (модули): - Вводное занятие - Педагогическая диагностика, - Акробатические упражнения, - Ритмико-гимнастические упражнения, - Упражнения с гимнастическими предметами; - Творческая деятельность	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика – М: Владос, 2005	печатный

	<ul style="list-style-type: none"> - Игры, - Экскурсии, - Итоговые мероприятия. 	<p>Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.</p> <p>Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.</p>	
--	--	---	--

Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Количество
Оборудование:	Маты гимнастические Обруч Мячи большие Мячи малые Коврики гимнастические Палка гимнастическая Скакалка Ленты гимнастические Стенка шведская Скамейки гимнастические (разного размера)	4 шт. 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт. на каждого ребенка) 12 шт. на каждого ребенка) 12 шт(на каждого ребенка) 2 шт. 6 шт.
Музыкальная аппаратура	музыкальный центр;	1 шт.
	колонки;	1 комплект
Мультимедийная аппаратура	ноутбук, проектор, экран	1 комплект

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьей	Традиционные	Инновационные	Формы отчета
<p>Познавательные формы для повышения психолого-педагогической культуры родителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>родительское собрание</i> (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг) - <i>тематические консультации</i> (ответы на интересующие вопросы родителей) - <i>индивидуальные консультации</i> (квалифицированные ответы специалистов ДОУ); 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>мастер-классы</i> (позволяют знакомить родителей с различными комплексами упражнений, гимнастик, направленных на сохранение общего физического здоровья детей), <i>мини-проекты</i>, раскрывающие тему ЗОЖ; - <i>презентация дополнительной услуги</i> (информация о содержании работы с детьми). 	<p>-открытые занятия.</p>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 9 комбинированного вида

**Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе «Акробатика»**

2 год обучения, для детей 5-7 лет

**Составитель Пузакова Марина Юрьевна,
педагог дополнительного образования**

г.о. Красноуральск

2016 г.

49

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладывается основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире, современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции. Умение передать свои чувства с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий акробатикой. 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. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны.

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

Принципы построения программы:

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.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей через обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи:

Развивающие:

развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).
развитие коммуникативных качеств у дошкольников.

Образовательные:

формирование специальных компетенций в области акробатики и здорового образа жизни.

Воспитательные:

формирование общечеловеческих ценностей,
воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
воспитание у детей выдержки, настойчивости в достижении цели.
формирование у детей чувства коллективизма и ответственности.

Формы и режим непосредственной образовательной деятельности:

Занятия проводятся фронтально (в группе 10-12 детей), 2 раза в неделю, во второй половине дня, в зале детского сада. Длительность занятий зависит от возраста детей. Во многом результат работы ребенка зависит от его заинтересованности, поэтому важно активизировать внимание дошкольника, побуждать его к деятельности через следующие приемы:

Игра

Музыкальное сопровождение.

Возрастные особенности детей

5 – 7 лет

В этом возрасте ребенок – дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному исполнению акробатических упражнений, формирование адекватной оценки и самооценки.

Особенности программы: Занятия проводятся 2 раза в неделю. Форма проведения занятий – групповая, группы формируются в соответствии с возрастом детей. Реализация содержания программы зависит от возрастной группы.

Объем образовательной нагрузки

возраст	объем 1 занятия	кол-во занятий в неделю	объем нагрузки в неделю	кол-во занятий в ОП (год)	объем нагрузки в ОП (год)
5-7 лет	30 мин.	2	1 ч.	71	35ч. 30 мин.

ОП - образовательный период

Основные разделы программы:

Включен следующий перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности: педагогическая диагностика, акробатические упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами, творческая деятельность игры, экскурсии, мини-соревнования (в летнее каникулярное время).

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности	Объем образовательной нагрузки	
	Период обучения (возраст детей)	
	1 год обучения (3-5 лет)	
	Кол-во	Объем нагрузки в минутах, часах
Педагогическая диагностика	2	1 ч.
Акробатические упражнения	30	15 ч.
Ритмико-гимнастические упражнения	15	7 ч. 30 мин.
Упражнения с гимнастическими предметами	10	5 ч.
Творческая деятельность	12	6 ч.
Итоговые мероприятия	2	1 ч.
Итого на образовательный период	71	35 ч. 30 мин.
Игры, экскурсии, конкурсы (летний период)	12	6 ч.
Итого в год	83	41 ч. 30 мин.

Акробатические упражнения - Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы.

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

Упражнения с гимнастическими предметами» - Общеразвивающие упражнения (с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами).

Творческая деятельность - организация и проведение игр, создание творческих ситуаций.

Экскурсии, игры, мини-соревнования организуются с целью ознакомления детей с миром акробатического искусства и для демонстрации собственных достижений детей. Экскурсии организуются как во Дворец культуры, во Дворец спорта, где занимаются различные танцевальные коллективы и спортивные группы по акробатике, так и в самом детском саду организуются интерактивные экскурсии с просмотром танцевальных и спортивных коллективов.

Перспективное тематическое планирование для детей 5-7 лет

№ занятия	Объем времени	Содержание занятий/ задачи	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
Сентябрь				
1.	Вводное занятие 30 мин.	Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием выполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .	Мультимедийная аппаратура, презентация «Летние виды спорта»
2. Педагогическая диагностика	30 мин.	Диагностика физической подготовленности детей		Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 3 - 4	60 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра «Космонавты»		Аудиозаписи Гимнастические маты Мячи
Занятие 5-6	60 мин.	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Волшебный лес».		Аудиозаписи Гимнастические маты

Занятие 7-8	60 мин.	1. Упражнять в равновесии, стойки на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Вышли мышки, как-то раз»		Аудиозаписи Гимнастические маты
-------------	---------	---	--	------------------------------------

Октябрь				
Занятие 9-10	60 мин.	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Баба - Яга»	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;	Мультимедийная аппаратура, презентация «Что такое акробатика»
Занятие 11-12	60 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2. Разучить упражнение «Рондат». 3. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 5. Игра «Лови и бросай - упасть не давай»	Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;	Аудиозаписи Гимнастические маты Гимнастические палки
Занятие 13 - 14	60 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Повторить упражнение «Рондат». 3. Разучить упражнение «Стойка -	Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .	Аудиозаписи Гимнастические маты

		курбет». 4. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед – самолет» 5. Игра «Удочка»		
Занятие 15-16	60 мин.	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Курбет» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении»		Аудиозаписи Гимнастические маты

Ноябрь

Занятие 17-18	60 мин.	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Жабка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;	Мультимедийная аппаратура, презентация «Искусство акробатики»
Занятие 19-20	60 мин.	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Огуречик»	Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 21-22	60 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с	Внимательно слушает музыку.	Аудиозаписи

		<p>обручами;</p> <p>2. Обучить упражнению «Рондат».</p> <p>3. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка».</p> <p>4. Игра «Волшебный лес»</p>	<p>Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	<p>Гимнастические маты</p> <p>Обручи</p>
Занятие 23-24	60 мин.	<p>1. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>2. Повторить упражнения: «Ласточка», «Корзиночка», «Рыбка».</p> <p>3. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</p> <p>4. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>5. Игра «Ловля обезьян»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

Декабрь				
Занятие 25-26	60 мин.	<p>1. Повторить упражнения: «Жабка», «Полушпагаты».</p> <p>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упражнению «Стойка на предплечьях с коленей».</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок»</p>	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;</p> <p>С удовольствием исполняет акробатические упражнения;</p> <p>Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>
Занятие 27-28	60 мин.	<p>1.Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>2. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение</p>	<p>Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты скакалки</p>

		<p>«Стойка на предплечьях с опусканием на лебедя» (со страховкой).</p> <p>4. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>5. Игра «Медведь и пчелы».</p>	<p>адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;</p> <p>Внимательно слушает музыку.</p> <p>Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения.</p>	
Занятие 29-30	60 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с лентами</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Рондат» (из упора присев в упор присев).</p> <p>3. Упражнения на гибкость и координацию</p> <p>4. Игра «На мячах - прыгунках».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические ленты</p>
Занятие 31-32	60 мин.	<p>1. Разучить упражнение «Стойка - волна».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Мостик».</p> <p>3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Школа мяча».</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

Январь				
Занятие 33-34	60 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Мостик».</p> <p>2. Обучить различным стойкам на руках.</p>	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;</p> <p>С удовольствием исполняет акробатические упражнения;</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>

		<p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо на «Лебедя».</p> <p>4. Игра «Лягушки и цапли».</p>	<p>Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;</p> <p>Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p> <p>адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .</p>	
Занятие 35-36	60 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с лентами</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойки на руках» с различными опусканиями.</p> <p>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).</p> <p>4. Релаксация «Спящая кошечка»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические ленты</p>
Занятие 37-38	60 мин.	<p>1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком на лебедя»</p> <p>4. Игра «Перелет птиц»</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p>
Занятие 39	30 мин.	<p>1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>2. Повторить упражнение «Рыбка» с</p>		<p>Аудиозаписи</p> <p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические палки</p>

		<p>перекатом в упражнение «Лодочка».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Стойка – волна». 3. Повторить упражнению «Переворот боком».</p> <p>4. Игра «На мячах - прыгунках».</p>		
--	--	--	--	--

Февраль				
Занятие 40-41	60 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 90 градусов (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком».</p> <p>3. Игра «Два Мороза».</p>	<p>Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;</p>	<p>Гимнастические маты аудиозаписи</p>
Занятие 42-43	60 мин.	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на колени, отпрыжка на ноги с поворотом» (самостоятельно).</p> <p>2. Повторить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Удочка»</p>	<p>Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты</p>
Занятие 44-45	60 мин.	<p>1.Общеразвивающие упражнения с большими мячами;;</p> <p>2. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «пистолетик».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со</p>	<p>Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты Большие мячи</p>

		страховкой). 4. Развивать силовые способности. 5. Игра «Волк во рве»	
Занятие 46-47	60 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	Аудиозаписи Гимнастические маты

Март				
Занятие 48-49	60 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами. 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости. 4. Игра «Выручай!»	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;	Аудиозаписи Гимнастические маты
Занятие 50-51	60 мин.	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с различными переходами. 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).	Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;	Гимнастические маты аудиозаписи

		3. Способствовать развитию выносливости. 4. Игра «Выручай!»	Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .	
Занятие 52-53	60 мин.	1.Общеразвивающие упражнения с обручами 2. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 4. Развивать равновесие и выносливость. 5. Игра «Удочка».	.	Аудиозаписи Гимнастические маты обручи
Занятие 54-55	60 мин.	1. Ритмико-гимнастические упражнения 2. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 3. Повторить полушпагаты. 4. Развивать гибкость. 5. Игра «Пожарные на учении»		Гимнастические маты Аудиозаписи

Апрель

Занятие 56-57	60 мин..	1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности.	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; С удовольствием исполняет акробатические упражнения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень	Аудиозаписи Гимнастические маты
---------------	----------	---	--	------------------------------------

		4. Игровое упражнение «Качалочка»	<p>работоспособности; Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; Внимательно слушает музыку. Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .</p>	
Занятие 58-59	60 мин.	<p>1. Танцевальные композиции с предметами 2. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 3. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 4. Развивать выносливость. 5. Игровое упражнение «Цапля»</p>		<p>Гимнастические маты Аудиозаписи Контейнер с игрушками</p>
Занятие 60-61	60 мин.	<p>1. Совершенствовать силовое упражнение «Пистолетик» 2. Повторить упражнение «Кораблик». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».</p>		<p>Гимнастические маты аудиозаписи</p>
Занятие 62-63	60 мин.	<p>1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Повторять различные перекаты вперед и назад. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок»</p>	<p>Аудиозаписи Гимнастические маты аудиозаписи</p>	

Май				
Тема	Объем времени	Содержание	Целевые ориентиры	Образовательные ресурсы
Занятие 64-65	60 мин.	1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;	Ребенок проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;	Гимнастические маты Аудиозаписи

		<p>2. Повторить полушпагаты;</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);</p> <p>4. Игровое упражнение «Самолет»</p>	<p>С удовольствием исполняет акробатические упражнения;</p> <p>Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;</p> <p>Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности;</p>	
Занятие 66-67	60 мин.	<p>1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка»;</p> <p>3. Разучить упражнение «Складка»;</p> <p>4. Игровое упражнение «Карусель»</p>	<p>адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;</p> <p>Внимательно слушает музыку.</p> <p>Стремится самостоятельно придумывать небольшие упражнения .</p>	<p>Гимнастические маты</p> <p>Гимнастические маты</p>
Занятие 68-69	60 мин.	<p>1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «кораблик»;</p> <p>2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;</p> <p>3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «стойка на лопатках»;</p> <p>4. Игровое упражнение «Полет на луну».</p>		<p>Гимнастические маты</p> <p>Аудиозаписи</p>
Занятие 70-71	60 мин.	<p>Подготовка к открытому занятию.</p> <p>Открытое занятие.</p>		<p>Гимнастические маты</p> <p>Аудиозаписи</p> <p>Мультимедийная аппаратура, презентация «Фоторепортаж с занятий»</p>

Планируемые результаты

2 год обучения (5-7 лет):

Ребенок самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения; Проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; Ориентируется в характере, темпе, ритме музыки; Знает названия акробатических элементов; Владеет корпусом во время исполнения движений; Ориентируется в пространстве; Координирует свои движения;

Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности;

Ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям.

Оценочный материал

виды контроля	содержание	методы	сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Выполнение упражнений по программе	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие

Заключительный	Сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов; выполнение зачетных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.	Наблюдение, сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов выполнения зачетных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.	Май
----------------	--	---	-----

Педагогическая диагностика:

Цель диагностики: Выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Методы диагностики: наблюдение, сравнение и анализ выполняемых элементов и упражнений,.

Параметры:

эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Оценивается в процессе наблюдения. Результаты заносятся в таблицу.

физическая подготовка - отжимание, подтягивание в висе на низкой перекладине, прыжки в длину с места, подъем из положения лежа на спине, угол в упоре статическое равновесие.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются:

- открытое занятие в конце учебного года
- участие в праздниках-развлечениях и досугах

Критерии и формы оценки качества знаний

Физическая подготовка 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 второго года обучения:

- теоретические знания (соблюдения правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений; умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки);
- посещение тренировочных занятий;
- выступление с показательными номерами в детском саду;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности (5-6 лет):

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

Мальчики: плохо - 3 раза; хорошо - 5 раз; отлично - 7 раз;

Девочки: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза; отлично - 6 раз.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-

во раз: Мальчики: плохо - 1 раз; хорошо - 2 раза;

отлично - 4 раза; Девочки: не проверяется.

3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-

во раз: Мальчики: не проверяется.

Девочки: плохо - 6 раз; хорошо - 8 раз; отлично - 12 раз.

4. Бег на 10 метров с ходу (сек.):

Мальчики: плохо - 3,8 и выше; хорошо - 3,8 - 3,5; отлично - 3,5 – 3,0.

Девочки: плохо - 4,0 и выше; хорошо - 4,0 – 3,8; отлично - 3,8 – 3,6.

5. Прыжок в длину с места (см):

Мальчики: плохо – 85 см и ниже; хорошо – 86 см – 110 см; отлично – 110 см и выше.

Девочки: плохо – 85см и ниже; хорошо – 86 см – 100 см; отлично – 100 см и выше.

6. Угол в упоре (см):

Мальчики: плохо - 7 сек.; хорошо - 10 сек.; отлично - 15 сек.;

Девочки: плохо - 3 сек.; хорошо - 7 сек.; отлично - 10 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: плохо - 12 и ниже сек.; хорошо - 12 – 25 сек.; отлично - 25 – 35 сек.;

Девочки: плохо - 15 и ниже сек.; хорошо - 15 – 30 сек.; отлично - 30 – 40 сек.

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

Мальчики: плохо - 11 раз и ниже; хорошо - 12 – 17 раз; отлично - 18 – 25 раз.

Девочки: плохо - 10 раз и ниже; хорошо - 11 – 15 раз; отлично - 16 – 20 раз.

Показатели физической подготовленности (6-7лет):

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

Мальчики: плохо - 5 раз; хорошо - 7 раз; отлично - 10 раз;

Девочки: плохо - 4 раза; хорошо - 6 раз; отлично - 8 раз.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол –

во раз: Мальчики: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза;

отлично - 6 раз; Девочки: не оценивается.

3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-

во раз: Мальчики: не оценивается Девочки: плохо - 8 раз;

хорошо - 12 раз; отлично - 15 раз;

4. Бег 10 м. (сек.):

Мальчики: плохо - 3,5 сек.; хорошо - 3,4 – 3,0 сек; отлично - 3,0 – 2,7 сек.;

Девочки: плохо - 3,7 сек.; хорошо - 3,6 – 3,2 сек.; отлично - 3,2 – 3,0 сек.

5. Прыжок в длину с места (см)

Мальчики: плохо - 100 см; хорошо - 105 – 120 см; отлично - 120 – 130 см;

Девочки: плохо - 90 см; хорошо - 95 – 110 см; отлично - 110 – 130 см.

6. Угол в упоре (сек.):

Мальчики: плохо - 10 сек.; хорошо - 15 сек.; отлично - 20 сек.;

Девочки: плохо - 7 сек.; хорошо - 10 сек.; отлично - 15 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: плохо - 20 сек.; хорошо - 25 – 35 сек.; отлично - 35 - 45 сек.;

Девочки: плохо - 25 сек.; хорошо - 26 – 45 сек.; отлично - 45 – 60 сек.

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

Мальчики: плохо - 14 раз; хорошо - 15 – 20 раз; отлично - 20 – 30 раз.

Девочки: плохо - 12 раз; хорошо - 13 – 17 раз; отлично - 17 – 25 раз.

Методические материалы

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» Дошкольное образование		
1.1.	предметы, курсы, дисциплины (модули): - Вводное занятие - Педагогическая диагностика, - Акробатические упражнения, - Ритмико-гимнастические упражнения, - Упражнения с гимнастическими предметами; - Творческая деятельность	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика – М: Владос, 2005	печатный

	<ul style="list-style-type: none"> - Игры, - Экскурсии, - Итоговые мероприятия. 	<p>Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.</p> <p>Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.</p>	
--	--	---	--

Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Количество
Оборудование:	Маты гимнастические Обруч Мячи большие Мячи малые Коврики гимнастические Палка гимнастическая Скакалка Ленты гимнастические Стенка шведская Скамейки гимнастические (разного размера)	4 шт. 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт.(на каждого ребенка) 12 шт. на каждого ребенка) 12 шт. на каждого ребенка) 12 шт(на каждого ребенка) 2 шт. 6 шт.
Музыкальная аппаратура	музыкальный центр;	1 шт.
Мультимедийная аппаратура	колонки;	1 комплект
	ноутбук, проектор, экран	1 комплект

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьей	Традиционные	Инновационные	Формы отчета
<p>Познавательные формы для повышения психолого-педагогической культуры родителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>родительское собрание</i> (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг) - <i>тематические консультации</i> (ответы на интересующие вопросы родителей) - <i>индивидуальные консультации</i> (квалифицированные ответы специалистов ДООУ); 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>мастер-классы</i> (позволяют знакомить родителей с различными комплексами упражнений, гимнастик, направленных на сохранение общего физическое здоровья детей), <i>мини-проекты</i>, раскрывающие тему ЗОЖ; - <i>презентация дополнительной услуги</i> (информация о содержании работы с детьми). 	<p>-открытые занятия.</p>