МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОСОПКИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНКА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Красносопкинский детский сад «Алёнка»
Протокол №1 от «30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Красносопкинский детский сад «Алёнка»
Е.В Молтянская
Приказ №37 от «30» 08 2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕНОСТИ

«Акробатика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Заместитель заведующего по ВМР
Федорцова Анастасия Ивановна

п. Красная Сопка, 2022 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка ..... 3 стр.
Цель и задачи..... 7 стр.
Содержание программы..... 8 стр.
Планируемые результаты ..... 12 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график..... 13 стр.
Условия реализации программы… ..... 13 стр.
Формы аттестации и оценочные материалы… ..... 15 стр.
Методические материалы… .....17 стр.
Список литературы……25стр.

3. Приложение

Рабочая программа……..27 стр.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на всесторонне, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. С учетом возможностей и состояния здоровья детей. Расширение функциональных возможностей развивающего организма, овладение ребенком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Нормативные документы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха иоздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. 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.

Новизна и актуальность.

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

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Отличительные особенности

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

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

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

Адресат программы

Программа предназначена для детей: 5-7 лет.
Наполняемость: 12 детей.
Состав групп: 6 человек из старшей группы (5-6 лет) и 6 человек из подготовительной группы (6-7 лет).

Набор детей в кружок спортивной акробатики осуществляется только с разрешения врача и согласия родителей (законных представителей).

Возрастные и индивидуальные особенности детей старшегодошкольного возраста.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития

неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мячнужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

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

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно,

размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по- прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», не оставайся на полу», «Совушка» и др.

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

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

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций

сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Объем и срок освоения программы

1 год обучения: 72 часа.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 30 минут. Дни и время занятий выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности. Реализация программы осуществляется с годовым календарным графиком МБДОУ «Красносопкинский детский сад «Алёнка».

Занятия соответствуют нормам и требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14.

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

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

Программа направлена на решение следующих **задач:**

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

Обучающие:

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

1.3.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие Педагогическая диагностика**	**2**	**2**	**-**	Педагогическая диагностика
2	**Раздел: Физическая подготовка**	**13**	**2**	**11**	
2.1	Тема: Развитие гибкости	6	1	5	Тестирование
2.2	Тема: Развитие силы, ловкости и координации	**7**	1	6	Педагогическое наблюдение
3	**Раздел: Специальная подготовка**	**10**	**2**	**8**	
3.1	Тема: Ритмико – гимнастические упражнения	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3.2	Тема: Упражнение с гимнастическими предметами	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4	**Раздел: Акробатика**	**47**	**3**	**44**	
4.1	Тема: Акробатические упражнения	31	1	30	Педагогическое наблюдение
4.2	Тема: Акробатические прыжки	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4.3	Тема: Парные упражнения	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4.4	Тема: Хореографическая подготовка	5	-	5	Педагогическое наблюдение
5	Заключительное занятие	1	-	1	Педагогическая диагностика
7	**Итого**	**72**	**9**	66	

Содержание учебного плана

Вводное занятие Педагогическая диагностика		
1	Знакомство. Введение в образовательную программу «Акробатика». История Акробатики.	**1**
2	Педагогическая диагностика.	**1**
Раздел: Физическая подготовка		
Тема: Развитие гибкости		

1	Мышцы в теле человека.	**1**
2	Освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности суставов.	**1**
3	Подготовка мышц и суставов к основной части занятия.	**1**
4	Комплексы упражнений плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов.	**1**
5	Активные и пассивные упражнения на гибкость.	**1**
6	Упражнения на подвижность позвоночника.	**1**
Тема: Развитие силы, ловкости, координации		
1	Сила тела человека, в силе его духа.	**1**
2	Прохождение полосы препятствий.	**1**
3	Упражнения на усложненную координацию движений.	**1**
4	Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.	**1**
5	Метание малых мячей на точность (правой и левой рукой).	**1**
6	Прыжки - по разметкам на точность приземления.	**1**
7	Развитие чувства пространства и чувства времени.	**1**
Раздел: Специальная подготовка		
Тема: Ритмико - гимнастические упражнения		
1	Если день начать с зарядки - значит будет всё в порядке. Осанка и здоровье.	**1**
2	Ритмические упражнения на координацию движений.	**1**
3	Развитие чувства ритма.	**1**
4	Гимнастические упражнения на укрепление осанки.	**1**
5	Изучение основных позиций и движений.	**1**
Тема: Упражнение с гимнастическими предметами		
1	Знания терминологии (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали, передачи).	**1**
2	Общеразвивающие упражнения с мячами.	**1**
3	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	**1**
4	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	**1**
5	Танцевальные композиции с лентами.	**1**
Раздел: Акробатика		
Тема: Акробатические упражнения		
1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	**1**
2	Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх.	**1**
3	Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.	**1**
4	Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	**1**
5	Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	**1**
6	Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2).	**1**
7	Обучение перекату назад. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения).	**1**
8	Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	**1**
9	Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	**1**

10	Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8).	**1**
11	Совершенствование группировку разных исходных положений. Обучение кувырок назад.	**1**
12	Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6). Обучение «Мост из положения лежа.	**1**
13	Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	**1**
14	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.	**1**
15	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.	**1**
16	Обучение стойка на руках (с поддержкой). Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.	**1**
17	Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа.	**1**
18	Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).	**1**
19	Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.	**1**
20	Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).	**1**
21	Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.	**1**
22	Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.	**1**
23	Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечья. Совершенствование «Мост» на одной руке.	**1**
24	Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.	**1**
25	Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.	**1**
26	Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	**1**
27	Обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование «Шпагат»	**1**
28	Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекат назад.	**1**
29	Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). Совершенствование «Шпагат».	**1**
30	Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). Совершенствование «Шпагат».	**1**
31	Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	**1**
Тема: Акробатические прыжки		
1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	**1**
2	Стойка на голове и на руках.	**1**
3	Различные соединения акробатических упражнений.	**1**
4	Колесо вправо (влево).	**1**

5	Стойка на руках (различные способы выхода в стойку).	**1**
Тема: Парные упражнения		
1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	**1**
2	Входы на колени (сбоку спереди).	**1**
3	Поддержка (под спину, под бедро, под мост).	**1**
4	Стойка (ногами на коленях, плечами на руках с опорой на колени).	**1**
5	Равновесия, сходы и движения партнеров.	**1**
Тема: Хореографическая подготовка		
1	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
2	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
3	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
4	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
5	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
6	Заключительное занятие	**1**
Итого:		**72**

Теоретическая часть 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.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет знать:

1.Правила здорового образа жизни, сохранения собственного здоровья и профилактику вредных привычек.

2. Основы анатомии, физиологии, гигиены человека, терминологию акробатическихупражнений.

3.Технику безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

У обучающегося будет сформировано:

1.Наличие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности, инициативы.

2.Проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой.

3.Умение оценивать результаты своего труда и результаты других воспитанников.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

1.Основы хореографии.

2. Правила соединения форм классического танца с акробатическими

элементами.

Обучающийся приобретёт:

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

2.Актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

1. Терминологию акробатических упражнений.

2.Технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд).

Обучающийся будет уметь:

1.Выполнять парные упражнения, поддержки.

2.Выполнять хореографические упражнения.

3.Применять страховку и самостраховку.

4.Выступать на соревнованиях и концертах с показательными номерами.

Обучающийся будет владеть:

1.Развитой гибкостью, подвижностью в суставах, силовой выносливостью,уверенно владеть своим телом.

2.Пространственными ориентировками в статике и динамике.

3.Акробатическими упражнениями.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	6	16.30-17.00	Теория	1	Знакомство. Введение в образовательную программу «Акробатика». История Акробатики.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	8	16.30-17.00	Теория	1	Определение возможностей детей Акробатики	Спорт. зал	Педагогическая диагностика. Опрос
3	Сентябрь	13	16.30-17.00	Практика	1	Мышцы в теле человека.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	15	16.30-17.00	Практика	1	Освоение простейших способов тестирования	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						гибкости и подвижности суставов.		
5	Сентябрь	20	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка мышц и суставов к основной части занятия.	Спорт. зал	Тестирование
6	Сентябрь	22	16.30-17.00	Практика	1	Комплексы упражнений плечевых, локтевых, тазобедренн ых и коленных суставов.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	27	16.30-17.00	Практика	1	Активные и пассивные упражнения на гибкость.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	29	16.30-17.00	Практика	1	Упражнения на подвижность позвоночника.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь	4	16.30-17.00	Теория	1	Сила тела человека, в силе его духа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
10	Октябрь	6	16.30-17.00	Практика	1	Прохождение полосы препятствий.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	11	16.30-17.00	Практика	1	Упражнения на усложненную координацию движений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
12	Октябрь	13	16.30-17.00	Практика	1	Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.	Спорт. зал	Педагогиче ское наблюдени е
13	Октябрь	18	16.30-17.00	Практика	1	Метание малых мячей на точность (правой и левой рукой).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	20	16.30-17.00	Практика	1	Прыжки - по разметкам на точность приземления.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
15	Октябрь	25	16.30-17.00	Практика	1	Развитие чувства пространства и чувства времени.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	27	16.30-17.00	Теория	1	Если день начать с зарядки - значит будет всё в порядке.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						Осанка и здоровье.		
17	Ноябрь	1	16.30-17.00	Практика	1	Ритмические упражнения на координацию движений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	Ноябрь	3	16.30-17.00	Практика	1	Развитие чувства ритма.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	Ноябрь	8	16.30-17.00	Практика	1	Гимнастические упражнения на укрепление осанки.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
20	Ноябрь	10	16.30-17.00	Практика	1	Изучение основных позиций и движений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
21	Ноябрь	15	16.30-17.00	Теория	1	Знания терминологии (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали, передачи).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
22	Ноябрь	17	16.30-17.00	Практика	1	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	Ноябрь	22	16.30-17.00	Практика	1	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим и палками.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
24	Ноябрь	24	16.30-17.00	Практика	1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	Ноябрь	29	16.30-17.00	Практика	1	Танцевальные композиции с лентами.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
26	Декабрь	6	16.30-17.00	Теория	1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
27	Декабрь	8	16.30-17.00	Практика	1	Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх.		

28	Декабрь	13	16.30-17.00	Практика	1	Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	Декабрь	15	16.30-17.00	Практика	1	Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	Спорт. зал	Педагогическое Наблюдение
30	Декабрь	20	16.30-17.00	Практика	1	Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
31	Декабрь	22	16.30-17.00	Практика	1	Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
32	Декабрь	27	16.30-17.00	Практика	1	Обучение перекату назад. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
33	Декабрь	29	16.30-17.00	Практика	1	Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
34	Январь	10	16.30-17.00	Практика	1	Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

35	Январь	12	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
36	Январь	17	16.30-17.00	Практика	1	Совершенствование группировку разных исходных положений. Обучение кувырок назад.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
37	Январь	19	16.30-17.00	Практика	1	Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6). Обучение «Мост из положения лежа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
38	Январь	24	16.30-17.00	Практика	1	Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
39	Январь	26	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
40	Январь	31	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
41	Февраль	2	16.30-17.00	Практика	1	Обучение стойка на руках (с поддержкой). Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						(с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.		
42	Февраль	7	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
43	Февраль	9	16.30-17.00	Практика	1	Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
44	Февраль	14				Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.		
45	Февраль	16	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
46	Февраль	21	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
47	Февраль	28	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
48	Март	2	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечья. Совершенствование «Мост» на одной руке.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
49	Март	7	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						«Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.		
50	Март	9	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
51	Март	14	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
52	Март	16	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование «Шпагат»	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
53	Март	21	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекат назад.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
54	Март	23	16.30-17.00	Практика	1	Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). Совершенствование «Шпагат».	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
55	Март	28	16.30-17.00	Практика	1	Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). Совершенствование «Шпагат».	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
56	Март	30	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
57	Апрель	4	16.30-17.00	Теория	1	Терминология разучиваемых упражнений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупрежде ния.		
58	Апрель	6	16.30-17.00	Практика	1	Стойка на голове и на руках.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
59	Апрель	11	16.30-17.00	Практика	1	Различные соединения акробатических упражнений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
60	Апрель	13	16.30-17.00	Практика	1	Колесо вправо (влево).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
61	Апрель	18	16.30-17.00	Практика	1	Стойка на руках (различные способы выхода в стойку).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
62	Апрель	20	16.30-17.00	Теория	1	Терминологи я разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупрежде ния.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
63	Апрель	25	16.30-17.00	Практика	1	Входы на колени (сбоку спереди).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
64	Апрель	27	16.30-17.00	Практика	1	Поддержка (под спину, под бедро, под мост).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
65	Май	2	16.30-17.00	Практика	1	Стойка (ногами на коленях, плечами на руках с опорой на колени).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
66	Май	4	16.30-17.00	Практика	1	Равновесия, сходы и движения партнеров.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
67	Май	11	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
68	Май	16	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
69	Май	18	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
70	Май	23	16.30-	Практика	1	Подготовка к	Спорт. зал	Педагогическое

			17.00			зачетному выступлению.		наблюдение
71	Май	25	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
72	Май	30	16.30-17.00	Практика	1	Заключительное занятие	Муз. зал	Педагогическая диагностика

Праздничные дни
4 ноября – День народного единства
1,2,3,4,5,6,и 8 января – Новогодние каникулы
7 января - Рождество Христово
23 февраля – День защитника Отечества
8 марта – Международный женский день
1 мая – Праздник Весны и Труда
9 мая – День Победы

2.2. Условие реализации программы

Спортивный зал соответствует санитарно-гигиеническим нормам освещением и температурным режимам, окно с открывающейся форточкой для проветривания.

Требования к оборудованию.

Необходимо добиваться и следить за тем, чтобы спортивный зал перед занятием был убран влажным способом и проветрен.

Следует проверить количество и исправность:

-спортивных предметов (мячей, обручей, и т.д.);

-оборудования (гимнастической скамейки),

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

Требования к одежде.

Спортивная форма для занятий должна быть удобной, достаточно эластичной,чтобы не сковывать движения и конечно всегда чистым.

Девочкам для занятий подойдёт гимнастический купальник. Заниматься лучшев чешках;

Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собратьв пучок на затылке.

Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение.

Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Количество
Оборудование:	Маты гимнастические Обруч Мячи большие Мячи малые Коврики гимнастические Палка гимнастическая Скакалка Ленты гимнастические Гимнастическая стенка Скамейки гимнастические Контейнер с комплектом игровогоинвентаря	6 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) 1 шт. 2 шт 1 шт.
Музыкальная аппаратура	Музыкальный центр Усилитель колонки Ноутбук Проектор Экран	1 шт. 1 шт. 1 комплект

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом 1 квалификационной категории, имеющим среднее профессиональное образование и опыт работы 7 лет по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста по специальности «Инструктор по физической культуре» и дополнительной профессиональной переподготовки по специальности «Педагог дополнительного образования».

2.3.Формы аттестации

Оценочные материалы и формы аттестации

Вид контроля	**Содержание**	**Методы**	**Сроки контроля**
Вводный	Области интересов и Склонностей	Беседы, наблюдение, опрос. Педагогическая диагностика. Тестирование.	Сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Выполнение упражнений по программе, педагогическое наблюдение.	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года
Заключительный	Итоговый анализ полученных умениийи навыков за период обучения.	Беседы, наблюдение. Педагогическая диагностика.	Май

Показатели физической подготовленности

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

В - высокий уровень
С - средний уровень
Н- низкий уровень

Тест на развитие гибкости

Тест №1«Подъем рук за спиной» - подвижность плечевого сустава.
И. п.: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), руки за спиной и сцеплены в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.
Высокий уровень – руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 градусов;
Средний уровень – руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов;
Низкий уровень – руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх.
Тест №2«Наклон вперед из положения «сидя» - подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.
И.п.: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе, пальцы ног вертикально. Наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.
Высокий уровень – ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног;
Средний уровень–ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
Низкий уровень – ноги согнуты в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, руки не достают до пальцев ног.
Тест №3«Присед»- подвижность коленного сустава.
И.п.: ноги на ширине стопы, пятки прижаты с полу, руки вытянуты перед собой,выполняется приседание.
Высокий уровень- легкий и полный присед,спина прямая, пятки прижаты к

полу;
Средний уровень- не глубокий присед, небольшой наклон вперед, пятки слегка отрываются от пола;
Низкий уровень- присед не выполнен, не устойчивое положение при выполнении.
Тест №4«Наклон вперед из положения «сидя» - подвижность позвоночного столба.
И.п.: сидя на полу, ноги врозь наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях.
Высокий уровень– 8 см;
Средний уровень – 7, 4 см;
Низкий уровень – 4, 4 см.
Тест №5«Мостик» - подвижность позвоночного столба.
И. п.:лежа на спине,согнуть ноги в коленях с упором на ступни, упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.
Высокий уровень — руки вертикально, ноги прямые;
Средний уровень — руки согнуты в локтях;
Низкий уровень — руки наклонены к полу под углом 45°.

Уровни освоения акробатических упражнений воспитанниками

Фамилия, имя ребёнка	Акробатические упражнения						
	звёздочка	стойка на лопатках	мостик	шпагат	стойка на руках	Общее количество баллов	Общий уровень

Уровни освоения акробатических упражнений воспитанниками:
Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;
Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;
Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.
Общий уровень
Высокий уровень - 8 - 10
Средний уровень - 4 - 7
Низкий уровень - 0 - 3
Условные обозначения:
Н – начало учебного года;
К – конец учебного года.

Методические материалы

Структура занятия по акробатике.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорнодвигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.). Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений, упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Методы организации и проведения занятий.

Словесные методы:

Описание
Объяснение
Рассказ
Разбор
Указание
Команды и распоряжения
Подсчет

Наглядные методы:

Показ упражнений
Видеофильмы, DVD, слайды
Жестикуляции

Практические методы:
Метод упражнений
Метод разучивания по частям
Метод разучивания в целом
Соревновательный метод
Игровой метод
Непосредственная помощь преподавателя.
Основные средства обучения:
Общие, подготовительные упражнения
Специальные упражнения по спортивной гимнастике (колесо, шпагат, мост и т. д.)
Общефизические упражнения (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, пресс, складка,приседание и т. д.)
Подвижные игры, эстафеты
Основной формой работы по программе является групповое занятие.
В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:
Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
Технология развивающего обучения – это обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся. Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планирования деятельности.

Список литературы

Литература для педагогов.

Акробатика. Правила соревнований.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
2.Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А. по программе «Старт» Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья.
3. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962.
4.Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и

спорт, 1970.
5.Соколов В.Б., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам.- М.: Физкультура и спорт, 1961.

Литература для обучающихся и родителей.

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: Учитель, 1984.
2. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере.- М.: Просвещение, 1966.

Приложение 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕНОСТИ
«Акробатика»
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Пояснительная записка

Данная программа направлена на всесторонне, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. С учетом возможностей и состояния здоровья детей. Расширение функциональных возможностей развивающего организма, овладение ребенком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха иоздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность

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

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

ЦЕЛЬ программы – развитие интереса у детей дошкольного возраста к

систематическим занятиям спортивной акробатикой в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

Воспитательные:

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

Развивающие:

4. Развивать физические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость).
5. Формировать эстетические качества (музыкальность, грацию и выразительностьдвижений).
6. Содействовать формированию навыков самосовершенствования, самоконтроля исамопознания.

Обучающие:

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

Формы и режим непосредственной образовательной деятельности

Занятия проводятся фронтально (в группе 10-12 детей), 2 раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале детского сада. Длительность занятий 30 минут. 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 и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста.

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.

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	1ч.	72	35ч. 30 мин.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие Педагогическая Диагностика**	**2**	**2**	**-**	Педагогическая диагностика
2	**Раздел: Физическая подготовка**	**13**	**2**	**11**	
2.1	Тема: Развитие гибкости	6	1	5	Тестирование
2.2	Тема: Развитие силы, ловкости и координации	**7**	1	6	Педагогическое наблюдение
3	**Раздел: Специальная подготовка**	**10**	**2**	**8**	
3.1	Тема: Ритмико – гимнастические упражнения	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3.2	Тема: Упражнение с гимнастическими предметами	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4	**Раздел: Акробатика**	**47**	**3**	**44**	
4.1	Тема: Акробатические Упражнения	31	1	30	Педагогическое наблюдение
4.2	Тема: Акробатические прыжки	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4.3	Тема: Парные упражнения	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4.4	Тема: Хореографическая Подготовка	5	-	5	Педагогическое наблюдение
5	Заключительное занятие	1	-	1	Педагогическая диагностика
7	**Итого**	**72**	**9**	66	

Содержание учебного плана

Вводное занятие **Педагогическая диагностика**		
1	Знакомство. Введение в образовательную программу «Акробатика». История Акробатики.	**1**
2	Педагогическая диагностика.	**1**
Раздел: Физическая подготовка		
Тема: Упражнение на развитие гибкости		
1	Мышцы в теле человека.	**1**
2	Освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности суставов.	**1**
3	Подготовка мышц и суставов к основной части занятия.	**1**
4	Комплексы упражнений плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов.	**1**
5	Активные и пассивные упражнения на гибкость.	**1**
6	Упражнения на подвижность позвоночника.	**1**
Тема: Упражнение на развитие силы, ловкости, координации		
1	Сила тела человека, в силе его духа.	**1**
2	Прохождение полосы препятствий.	**1**
3	Упражнения на усложненную координацию движений.	**1**
4	Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.	**1**
5	Метание малых мячей на точность (правой и левой рукой).	**1**
6	Прыжки - по разметкам на точность приземления.	**1**
7	Развитие чувства пространства и чувства времени.	**1**
Раздел: Специальная подготовка		
Тема: Ритмико - гимнастические упражнения		
1	Если день начать с зарядки - значит будет всё в порядке. Осанка и здоровье.	**1**
2	Ритмические упражнения на координацию движений.	**1**
3	Развитие чувства ритма.	**1**
4	Гимнастические упражнения на укрепление осанки.	**1**
5	Изучение основных позиций и движений.	**1**
Тема: Упражнение с гимнастическими предметами		
1	Знания терминологии (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали, передачи).	**1**
2	Общеразвивающие упражнения с мячами.	**1**
3	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	**1**
4	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	**1**
5	Танцевальные композиции с лентами.	**1**
Раздел: Акробатика		
Тема: Акробатические упражнения		
1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	**1**
2	Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх.	**1**
3	Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.	**1**
4	Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	**1**
5	Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	**1**
6	Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка»	**1**

	(повторить упражнения занятие № 1, 2).	
7	Обучение перекату назад. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения).	**1**
8	Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	**1**
9	Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	**1**
10	Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8).	**1**
11	Совершенствование группировку разных исходных положений. Обучение кувырок назад.	**1**
12	Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6). Обучение «Мост из положения лежа.	**1**
13	Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	**1**
14	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.	**1**
15	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.	**1**
16	Обучение стойка на руках (с поддержкой). Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.	**1**
17	Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа.	**1**
18	Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).	**1**
19	Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.	**1**
20	Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).	**1**
21	Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.	**1**
22	Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.	**1**
23	Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечья. Совершенствование «Мост» на одной руке.	**1**
24	Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.	**1**
25	Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.	**1**
26	Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	**1**
27	Обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование «Шпагат»	**1**
28	Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекат назад.	**1**
29	Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). Совершенствование «Шпагат».	**1**
30	Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). Совершенствование «Шпагат».	**1**
31	Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат	**1**

	«Звездочка».	
Тема: Акробатические прыжки		
1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	**1**
2	Стойка на голове и на руках.	**1**
3	Различные соединения акробатических упражнений.	**1**
4	Колесо вправо (влево).	**1**
5	Стойка на руках (различные способы выхода в стойку).	**1**
Тема: Парные упражнения		
1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	**1**
2	Входы на колени (сбоку спереди).	**1**
3	Поддержка (под спину, под бедро, под мост).	**1**
4	Стойка (ногами на коленях, плечами на руках с опорой на колени).	**1**
5	Равновесия, сходы и движения партнеров.	**1**
Тема: Хореографическая подготовка		
1	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
2	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
3	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
4	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
5	Подготовка к зачетному выступлению.	**1**
6	Заключительное занятие	**1**
Итого:		**72**

Теоретическая часть 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.

Тематическое планирование

Месяц	Название тем	Содержания занятия/ задачи	Объем времени (ч.)
Сентябрь	Вводное занятие «Давайте познакомимся!» Вводная педагогическая диагностика	Знакомство с детьми. Что такое акробатика? Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Проведение вводной диагностики.	2

	Развитие гибкости	Вводно-подготовительная часть, тестовые упражнения на уровень развития гибкости, силовой выносливости рук, ног, мышц живота, спины. Развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость). Общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	6
Октябрь	Развитие силы, ловкости, координации	Развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость, развитие координации) и совершенствование функциональных возможностей организма. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	7
Ноябрь	Ритмико гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражненияю. Развитие чувства ритма и лада, гармоничное развитие тела, развитие гибкости обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой. Развивать силовые способности, п/и.	5
	Упражнение с гимнастическими предметами	Познакомить с терминологией (махи, круги, змейка, восьмерки, спирали, передачи). Общеразвивающие упражнения (с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами). Основные движения – творческие упражнение с обручем, ползание, равновесие, игровое задание на удержание позы – «цветочное семечко», П/и «Красивая фигура», упражнение на гибкость «Ёжик». Дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	5

Декабрь	Акробатические упражнения	Познакомить с терминологией разучиваемых упражнений. Обучение из группировки положения сидя, лежа на спине, перекату звездочка, бучение перекату вперед, назад, обучение кувырку вперед. Формирование совершенствование освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений. Формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	8
Январь	Акробатические упражнения	Совершенствование освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование группировки разных исходных положений. Обучение стойки на лопатках, обучение «Мост» из положения лежа. Формирование совершенствование конкретных двигательных навыков. Формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	7
Февраль	Акробатические упражнения	Обучение стойки на руках (с поддержкой), стойки в группировке, стойки махом одной и толчком другой возле стенки с поддержкой). Обучение переворотов (вправо, влево). Обучение мост на одной ноге, на одной руке. Совершенствование освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	7
Март	Акробатические упражнения	Обучение «Полушпагат», «Шпагат». Обучение мост на предпелечья. Совершенствование освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и	9

		совершенствование двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	
Апрель	Акробатические прыжки	Познакомить с терминологией разучиваемых упражнений. Совершенствование освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений, обучение стойки на голове, колесо вправо (влево), стойка на руках (различные способы выхода в стойку), соединения акробатических упражнений. ОРУ, подвижные игры.	5
	Парные упражнения	Познакомить с терминологией разучиваемых упражнений. Совершенствование освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений, соединения акробатических упражнений. Обучение парных упражнений: выходы на колени (сбоку, спереди), поддержка (под спину, под бедро, под мост), стойка (ногами на коленях, плечами на руках с опорой на колени), обучать равновесию. ОРУ, подвижные игры.	5
Май	Хореографическая подготовка	Разучивание танцевальных композиций с акробатическими элементами: «Танец акробатический дебют».	5
	Заключительное занятие	Выступление на мероприятии.	1

Методические материалы

Структура занятия по акробатике.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорнодвигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.). Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение

выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений, упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Методы организации и проведения занятий.

Словесные методы:

Описание
Объяснение
Рассказ
Разбор
Указание
Команды и распоряжения
Подсчет

Наглядные методы:

Показ упражнений
Видеофильмы, DVD, слайды
Жестикуляции

Практические методы:

Метод упражнений
Метод разучивания по частям
Метод разучивания в целом
Соревновательный метод
Игровой метод
Непосредственная помощь преподавателя.

Основные средства обучения:

Общие, подготовительные упражнения
Специальные упражнения по спортивной гимнастике (колесо, шпагат, мост и т. д.)
Общефизические упражнения (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, пресс, складка,приседание и т. д.)
Подвижные игры, эстафеты
Основной формой работы по программе является групповое занятие.
В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:
Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
Технология развивающего обучения – это обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся. Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планирования деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет знать:

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

У обучающегося будет сформировано:

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

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

1.Основы хореографии.

2. Правила соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

Обучающийся приобретёт:

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

2.Актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

1. Терминологию акробатических упражнений.

2.Технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд).

Обучающийся будет уметь:

1.Выполнять парные упражнения, поддержки.

2.Выполнять хореографические упражнения.

3.Применять страховку и самостраховку.

4.Выступать на соревнованиях и концертах с показательными номерами.

Обучающийся будет владеть:

1.Развитой гибкостью, подвижностью в суставах, силовой выносливостью,уверенно владеть своим телом.

2.Пространственными ориентировками в статике и динамике.

3.Акробатическими упражнениями.

Оценочные материалы и формы аттестации

Вид контроля	**Содержание**	**Методы**	**Сроки контроля**
Вводный	Области интересов и Склонностей	Беседы, наблюдение, опрос. Педагогическая диагностика. Тестирование.	Сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Выполнение упражнений по программе, педагогическое наблюдение.	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года
Заключительный	Итоговый анализ полученных уменийи навыков за период обучения.	Беседы, наблюдение. Педагогическая диагностика.	Май

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	Н	С	В	Н	С	В

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

В - высокий уровень
С - средний уровень
Н- низкий уровень

Тест на развитие гибкости

Тест №1«Подъем рук за спиной» - подвижность плечевого сустава.
И. п.: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), руки за спиной и сцеплены в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.
Высокий уровень – руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 градусов;
Средний уровень – руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов;
Низкий уровень – руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх.
Тест №2«Наклон вперед из положения «сидя» - подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.
И.п.: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе, пальцы ног вертикально. Наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.
Высокий уровень – ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног;
Средний уровень–ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
Низкий уровень – ноги согнуты в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, руки не достают до пальцев ног.
Тест №3«Присед»- подвижность коленного сустава.
И.п.: ноги на ширине стопы, пятки прижаты с полу, руки вытянуты перед собой,выполняется приседание.
Высокий уровень- легкий и полный присед,спина прямая, пятки прижаты к полу;
Средний уровень- не глубокий присед, небольшой наклон вперед, пятки слегка отрываются от пола;
Низкий уровень- присед не выполнен, не устойчивое положение при выполнении.

Тест №4«Наклон вперед из положения «сидя» - подвижность позвоночного столба.
И.п.: сидя на полу, ноги врозь наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях.
Высокий уровень– 8 см;
Средний уровень – 7, 4 см;
Низкий уровень – 4, 4 см.
Тест №5«Мостик» - подвижность позвоночного столба.
И. п.:лежа на спине,согнуть ноги в коленях с упором на ступни, упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.
Высокий уровень — руки вертикально, ноги прямые;
Средний уровень — руки согнуты в локтях;
Низкий уровень — руки наклонены к полу под углом 45°.

Уровни освоения акробатических упражнений воспитанниками

Фамилия, имя ребёнка	Акробатические упражнения						
	звёздочка	стойка на лопатках	мостик	шпагат	стойка на руках	Общее количество баллов	Общий уровень

Уровни освоения акробатических упражнений воспитанниками:
Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;
Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;
Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.
Общий уровень
Высокий уровень - 8 - 10
Средний уровень - 4 - 7
Низкий уровень - 0 - 3
Условные обозначения:
Н – начало учебного года;
К – конец учебного года.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	Сентябрь	6	16.30-17.00	Теория	1	Знакомство. Введение в образовательную программу «Акробатика». История Акробатики.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	8	16.30-17.00	Теория	1	Определение возможностей детей Акробатики	Спорт. зал	Педагогическая диагностика. Опрос
3	Сентябрь	13	16.30-17.00	Практика	1	Мышцы в теле человека.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	15	16.30-17.00	Практика	1	Освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности суставов.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	20	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка мышц и суставов к основной части занятия.	Спорт. зал	Тестирование
6	Сентябрь	22	16.30-17.00	Практика	1	Комплексы упражнений плечевых, локтевых, тазобедренн ых и коленных суставов.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	27	16.30-17.00	Практика	1	Активные и пассивные упражнения на гибкость.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	29	16.30-17.00	Практика	1	Упражнения на подвижность позвоночника.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь	4	16.30-17.00	Теория	1	Сила тела человека, в силе его духа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
10	Октябрь	6	16.30-17.00	Практика	1	Прохождение полосы препятствий.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	11	16.30-17.00	Практика	1	Упражнения на усложненную координацию движений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
12	Октябрь	13	16.30-17.00	Практика	1	Равновесия на одной ноге с	Спорт. зал	Педагогиче ское

						изменением заданной позы.		наблюдени е
13	Октябрь	18	16.30-17.00	Практика	1	Метание малых мячей на точность (правой и левой рукой).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	20	16.30-17.00	Практика	1	Прыжки - по разметкам на точность приземления.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
15	Октябрь	25	16.30-17.00	Практика	1	Развитие чувства пространства и чувства времени.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	27	16.30-17.00	Теория	1	Если день начать с зарядки - значит будет всё в порядке. Осанка и здоровье.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
17	Ноябрь	1	16.30-17.00	Практика	1	Ритмические упражнения на координацию движений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	Ноябрь	3	16.30-17.00	Практика	1	Развитие чувства ритма.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	Ноябрь	8	16.30-17.00	Практика	1	Гимнастические упражнения на укрепление осанки.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
20	Ноябрь	10	16.30-17.00	Практика	1	Изучение основных позиций и движений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
21	Ноябрь	15	16.30-17.00	Теория	1	Знания терминологии (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали, передачи).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
22	Ноябрь	17	16.30-17.00	Практика	1	Общеразвивающ ие упражнения с мячами.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	Ноябрь	22	16.30-17.00	Практика	1	Общеразвивающ ие упражнения с гимнастическим и палками.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
24	Ноябрь	24	16.30-17.00	Практика	1	Общеразвивающ ие упражнения со скакалкой.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	Ноябрь	29	16.30-17.00	Практика	1	Танцевальные композиции с	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						лентами.		
26	Декабрь	6	16.30-17.00	Теория	1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
27	Декабрь	8	16.30-17.00	Практика	1	Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх.		
28	Декабрь	13	16.30-17.00	Практика	1	Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	Декабрь	15	16.30-17.00	Практика	1	Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	Спорт. зал	Педагогическое Наблюдение
30	Декабрь	20	16.30-17.00	Практика	1	Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
31	Декабрь	22	16.30-17.00	Практика	1	Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
32	Декабрь	27	16.30-17.00	Практика	1	Обучение перекату назад. Совершенствован	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						ие переката вперед (повторить упражнения).		
33	Декабрь	29	16.30-17.00	Практика	1	Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
34	Январь	10	16.30-17.00	Практика	1	Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
35	Январь	12	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
36	Январь	17	16.30-17.00	Практика	1	Совершенствование группировку разных исходных положений. Обучение кувырок назад.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
37	Январь	19	16.30-17.00	Практика	1	Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6). Обучение «Мост из положения лежа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
38	Январь	24	16.30-17.00	Практика	1	Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
39	Январь	26	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствован	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						ие стойка на лопатках.		
40	Январь	31	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
41	Февраль	2	16.30-17.00	Практика	1	Обучение стойка на руках (с поддержкой). Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
42	Февраль	7	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
43	Февраль	9	16.30-17.00	Практика	1	Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
44	Февраль	14				Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.		
45	Февраль	16	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
46	Февраль	21	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						обучение «Мост» на одной (ноге) руке.		
47	Февраль	28	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
48	Март	2	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечья. Совершенствование «Мост» на одной руке.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
49	Март	7	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
50	Март	9	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
51	Март	14	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
52	Март	16	16.30-17.00	Практика	1	Обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование «Шпагат»	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
53	Март	21	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекат назад.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
54	Март	23	16.30-17.00	Практика	1	Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						Совершенствование «Шпагат».		
55	Март	28	16.30-17.00	Практика	1	Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). Совершенствование «Шпагат».	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
56	Март	30	16.30-17.00	Практика	1	Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
57	Апрель	4	16.30-17.00	Теория	1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
58	Апрель	6	16.30-17.00	Практика	1	Стойка на голове и на руках.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
59	Апрель	11	16.30-17.00	Практика	1	Различные соединения акробатических упражнений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
60	Апрель	13	16.30-17.00	Практика	1	Колесо вправо (влево).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
61	Апрель	18	16.30-17.00	Практика	1	Стойка на руках (различные способы выхода в стойку).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
62	Апрель	20	16.30-17.00	Теория	1	Терминология разучиваемых упражнений. Травматизм на занятиях акробатикой и правила его предупреждения.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
63	Апрель	25	16.30-17.00	Практика	1	Входы на колени (сбоку спереди).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
64	Апрель	27	16.30-17.00	Практика	1	Поддержка (под спину, под бедро, под мост).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
65	Май	2	16.30-	Практика	1	Стойка (ногами	Спорт. зал	Педагогическое

			17.00			на коленях, плечами на руках с опорой на колени).		наблюдение
66	Май	4	16.30-17.00	Практика	1	Равновесия, сходы и движения партнеров.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
67	Май	11	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
68	Май	16	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
69	Май	18	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
70	Май	23	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
71	Май	25	16.30-17.00	Практика	1	Подготовка к зачетному выступлению.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
72	Май	30	16.30-17.00	Практика	1	Заключительное занятие	Муз. зал	Педагогическая диагностика

Праздничные дни

4 ноября – День народного единства

1,2,3,4,5,6,и 8 января – Новогодние каникулы

7 января - Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и Труда

9 мая – День Победы