Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №15
(Дошкольное отделение корпус 3 «Солнышко»)
городского округа Спасск-Дальний

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заместителя директора
МБОУ СОШ № 15
г.о. Спасск-Дальний
Приказ № 44/1 от 02.09.2024 г.

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 15
г.о.Спасск-Дальний
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
для детей 5-7 лет,
срок реализации программы: 2 года

Слободчикова Елена Степановна,
инструктор ф/к ДО

г.о. Спасск - Дальний,
2024 г.

Содержание:

п/п	Разделы Программы	стр.
	Титульный лист	1
	Содержание	2
1.	**Раздел № 1. Основные характеристики программы**	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели, задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	12
2.	**Раздел № 2. Организационно-педагогические условия**	
2.1	Условия реализации программы	13
2.2	Оценочные материалы и формы аттестации	14
2.3	Методические материалы	16
2.4	Календарный учебный график	28
2.5	Календарный план воспитательной работы	29
3.	Список литературы	30

РАЗДЕЛ № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

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

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

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

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

Направленность

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

Отличительные особенности

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

- специально – физическая,
- техническая,
- хореографическая,

- функциональная,
- психологическая,
- теоретическая.

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

Адресат программы

В кружке спортивной акробатики могут заниматься мальчики и девочки в возрасте 5-7 лет. Максимальное количество занимающихся в одной группе 20 человек. Принцип набора воспитанников свободный. Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую. Набор детей в кружок спортивной акробатики осуществляется только с разрешения врача и согласия родителей (законных представителей). Группы формируются в соответствии с возрастом детей, реализация содержания программы зависит от возрастной группы.

Режим занятий:

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

Срок реализации программы - 2 года.

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

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

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

Наполняемость группы не более 20 воспитанников, занятия кружка проводятся 2 (два) раза в неделю, при 8 (восьми) занятиях в месяц. Дни и время занятий выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности. Продолжительность образовательного процесса одного занятия 30 минут. Общая продолжительность освоения программы в год – 72 занятия. В зависимости от индивидуальных способностей детей материал может быть сокращён или дополнен. Реализация программы осуществляется в соответствии с годовым календарным графиком МБОУ СОШ №15 ДО. Содержание работы определено тематическим и перспективным планированием.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

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

Программа направлена на решение следующих **задач:**

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

Обучающие:

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

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Физическая подготовка**	**14**	**3**	**11**	
1.1	Упражнения на развитие гибкости	5	1	4	Тест
	Занятие 1	1	0,5	1	
	Занятие 2	1	0,5	1	
	Занятие 3	1		1	
	Занятие 4	1		1	
	Занятие 5	1			
1.2	Упражнения на развитие силы, ловкости и координации	**5**	1	4	Тест
	Занятие 1	1	0,5	1	
	Занятие 2	1	0,5	1	
	Занятие 3	1		1	
	Занятие 4	1		1	

	Занятие 5	1			
1.3	Упражнения на формирование осанки Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4	4 1 1 1 1	1 0,5 0,5	3 1 1 1	Тест
2.	**Специальная подготовка**	**10**	**2**	**8**	
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4 Занятие 5	**5** 1 1 1 1 1	1 0,5 0,5	4 1 1 1 1	Зачёт
2.2	Упражнения с гимнастическими предметами Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4 Занятие 5	**5** 1 1 1 1 1	1 0,5 0,5	4 1 1 1 1	Зачёт
3.	**Акробатика**	**40**	**4**	**36**	
3.1	Акробатические упражнения -группировки Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4 Занятие 5 - перекаты Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4 Занятие 5 -складки Занятие 1 Занятие 2	 14 3 3 3 3 2 13 3 3 3 3 2 13 3 3	 1 0,5 0,5 1 0,5 0,5 2 0,5 0,5	 13 3 3 3 2 2 12 3 3 2 2 2 11 2 2	Зачёт

	Занятие 3 Занятие 4 Занятие 5	3 3 2	0,5 0,5	2 2 3	
4.	**Творческая Деятельность** Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4	**8** 2 2 2 2		**8** 2 2 2 2	Игра
5.	**Итого**	**72**	**9**	**63**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел: «Физическая подготовка»

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

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

Тема: Формирование осанки.
Теория: «Осанка и здоровье человека»
Практика:
1.Упражнения на проверку осанки;
2.Ходьба на носках,с заданной осанкой;
3.Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; жонглирование на ограниченной опоре;
4.Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных

участков тела;
5.Ходьба под музыкальное сопровождение;
6.Танцевальные движения;

Раздел: «Ритмико-гимнастические упражнения»

Тема: Элементы музыкальной грамоты.
Теория: Понятие о характере музыки; (бодрый, весёлый, печальный, грустный), темпе движений при музыкальном сопровождении (быстро, медленно, умерено).
Элементы танцевальной и хореографической подготовки;
Практика:
Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Раздел: «Упражнения с гимнастическими предметами»

Тема: Названия и назначение гимнастических предметов. (Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента, булава).
Теория:
Знания терминологии и применение гимнастических предметов (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекатывание).
Практика:
Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами, простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

Раздел: «Акробатика»

Тема: «Акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья»
Теория:Терминология акробатических упражнений.
Практика:
Упоры (присев, лежа, согнувшись);
Седы (на пятках, углом);
Группировки, перекаты в группировке;
Стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
Кувырки вперед (назад);
«Мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
Парная акробатика;
Хваты, основы балансирования, силовые упражнения;
Пирамидковые упражнения;
Акробатические прыжки.

Раздел: «Творческая деятельность»

Тема:«Игры и игровые упражнения в акробатике»
Теория:
Названия игр на развитие и формирование творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно - игровые, подражательного действия.Дидактические игры с движениями по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.
Практика: Игра «У медведя во бору», «Медведь и пчёлы», «Лошадки», «Лохматый пёс», «Два Мороза», «Цапля», «Сказочный базар», «Игровая площадка».
Задачи 1-ого года обучения(возраст 5-6 лет):

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

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Физическая подготовка**	**8**	**1**	**7**	
1.1	Упражнения на развитие гибкости	4		3,5	Тест
	Занятие 1	2	0,5	1	
	Занятие 2	0,5		1	
	Занятие 3	0,5		0,5	
	Занятие 4	0,5		0,5	
	Занятие 5	0,5		0,5	
	Занятие 6				
2.1	Упражнения на развитие силы, ловкости и координации	4	0,5	3,5	Тест
	Занятие 1	0,5		0,5	
	Занятие 2	0,5		0,5	
	Занятие 3	0,5		0,5	
	Занятие 4	0,5		0,5	
	Занятие 5	0,5		0,5	
	Занятие 6	0,5		0,5	
	Занятие 7	0,5		0,5	
	Занятие 8	0,5			
2	**Специальная подготовка**	**12**	**2**	**10**	
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	6	1	5	Зачёт
	Занятие 1	1	0,5	1	
	Занятие 2	1	0,5	1	
	Занятие 3	1		1	
	Занятие 4	1		1	
	Занятие 5	1		0,5	
	Занятие 6	1		0,5	
2.2	Упражнения с гимнастическими предметами	6	1	5	Зачёт
	Занятие 1	1	0,5	1	
	Занятие 2	1	0,5	1	
	Занятие 3	1		1	
	Занятие 4	1		1	
	Занятие 5	1		0,5	
	Занятие 6	1		0,5	
3	**Акробатика**	**44**	**2**	**42**	

3.2	Акробатические упражнения -акробатические прыжки Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4 Занятие 5 - парные упражнения Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4 Занятие 5 -хореографическая подготовка Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4 Занятие 5	 15 3 3 3 3 3 15 3 3 3 3 3 14 3 3 3 3 2	 1 0,5 0,5	 14 3 3 3 3 2 14,5 3 3 3 3 2,5 13,5 3 3 3 2,5 2	Зачёт
	Творческая Деятельность Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3 Занятие 4	**8** 2 2 2 2		**8** 2 2 2 2	Игра
7	**Итого**	**72**	**5**	**67**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел «Физическая подготовка»

Тема: «Развитие гибкости».

Теория: «Мышцы в теле человека»

Практика:

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

Тема:Развитие силы, ловкости, координации.

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

Практика:

1.«Челночный бег» (3х10 м; 4х5 м; 2х15 м);
2. Прохождение полосы препятствий;

3. Упражнения на усложненную координацию движений;
4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы;
5. Метание малых мячей на точность (правой и левой рукой);
6. Прыжки -по разметкам на точность приземления;
7. Развитие чувства пространства и чувства времени;
8. Подвижные игры на координацию движений.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»

Тема:«Значение и содержание разминки».
Теория:«Если день начать с зарядки -значит будет всё в порядке», «Осанка и здоровье»,«Самочувствие при физических нагрузках».
Практика:
Ритмические упражнения на координацию движений и развитие чувства ритма, гимнастические упражнения на укрепление осанки, построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, слушание музыки и р танцевальные движения под музыку.

Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»

Тема: «Использование гимнастических предметов в сопровождении музыки».
Теория: Знания терминологии: (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали, передачи).
Практика:
Упражнения для формирования и коррекции осанки; развития статического и динамического равновесия, ориентировки в пространстве.

Раздел « Акробатика»

Тема: «Особенности зарождения физической культуры».
Теория: Понятия об основах личной гигиены, причинах травматизма на занятиях акробатикой и правила его предупреждения, терминология разучиваемых упражнений;
Практика:
1.Кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик;
2.Танцевальные упражнения:
3.Соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
4.Освоение техники правильного приземления;
5.Стойка на голове и на руках.
6. Различные соединения акробатических упражнений;
7.«Колесо» вправо (влево);
8. Стойка на руках (различные способы выхода в стойку);
9. Длинный кувырок, кувырок из стойки на голове, счет-кувырок, твист-кувырок;
10.Перекидка на одну руку, перекидка назад со сменой, назад в равновесие;
11.Колесо через одну руку, рондат;
12.Курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;
Парные упражнения:
1.Входы на колени (сбоку, спереди);
2.Поддержка (под спину, под живот, под бедро, в мосту);
3.Стойки (ногами на коленях ,плечами на руках с опорой на колени;
4.Равновесия; сходы и движения партнеров.

Раздел «Творческая деятельность»

Тема:«Закрепление элементов акробатики с помощью подвижных игр».
Теория: Знание правил сюжетно-ролевой, спортивной игры, игр по интересам;
Практика:

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

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

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

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет знать:

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

2. Основы анатомии, физиологии, гигиены человека, терминологию акробатических упражнений.

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

У обучающегося будет сформировано:

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 другим воспитанников.

Метапредметные результаты

Обучающийся будет знать:

1. Основы хореографии.

2.Правила соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

Обучающийся приобретёт:

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

Предметные результаты

Обучающийся будет знать:

1.Историю развития акробатики.

2.Терминологию акробатических упражнений.

3.Технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (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, связками в среднем темпе.

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Характеристика зала для физкультурных занятий:

1. Игровая зона;
2. Зона обучения

Тип оборудования	Наименование	Количество
Спортивный инвентарь	1.Батут	1шт
	2.Скамейка гимнастическая	2шт
	3.Мячи: резиновые	15шт
	4.Скакалка детская	15шт
	5.Маты гимнастические	2шт
	6.Обручи пластиковые	15ш)
	7. Палки гимнастические	15шт
	8.Коврик гимнастический	15шт
	9.Флажки цветные	15шт
	10.Ленты гимнастические	20шт
	11.Модуль (мягкий)	1шт
	12.Контейнер с комплектом игрового инвентаря	1шт

Учебно-методическое и информационное обеспечение		
Музыкальная аппаратура	Музыкальный центр, колонки	1шт
Мультимедийная аппаратура	Ноутбук, проектор, экран	1шт
Информационное обеспечение (наглядные пособия)	Таблицы, плакаты по физической подготовке, схемы.	2шт

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Вид контроля	**Содержание**	**Методы**	**Сроки контроля**
Вводный	Области интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Выполнение упражнений по программе	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение , игры	В течение года
	Оценка самостоятельных возможностей	Наблюдение	1 раз в полугодие
Заключительный	Сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов; выполнение зачётных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения	Наблюдение, сравнение и анализ выполняемых упражнений, элементов, выполнение зачётных требований по физической подготовке; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения	Май

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

Показатели физической подготовленности:

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

Н\с – ниже среднего
С – средний уровень
В – высокий уровень

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 2ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

Показатели физической подготовленности

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

Н\с – ниже среднего
С – средний уровень
В – высокий уровень

Протокол результатов диагностики

№ п/п	Фамилия, имя	Отжимание в упоре лежа	Подтягиавние в висе лёжа на низкой перекладине	Подтягивание в висе лёжа на высокой перекладине	Бег 20 м (сек)	Прыжок в длину с места	Угол в упоре (сек)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13							
14							
15							

Формы подведения итогов реализации программы:

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

Способы проверки результатов:

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

2.3 Методические материалы

1. Пастушенко Г.А Домашнее задание по физкультуре. - Киев, 2016г.
2. Сермеев Б. В.,Атаев А.К. Физическое воспитание в семье. - Киев, 2016г.
3. Шнеер А Я., Славский Р. Е. Цирк - маленькая энциклопедия. - М., 2017г.

Список литературы

1. Алешин В. В., Портнов Ю. М. Физкультурное граффити - игры, эстафеты, аттракционы и забавы. - М., 2017г.
2.Ваганова А. Я. «Основы классического танца» 2016г.
3.Васильева Т. К. «Секрет танца» (Диамант, 2017г)
4. Викулова А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. Ярославль, 2017.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования «Акробатика».- М., 2015г.
8. Коркин В. П. Спортивная акробатика. - М., 2018г.
9. Коркин. В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. М., 2015г.
10. Малыгин А.В. Комплексная оценка физической подготовленности спортсменов Теория и практика физической культуры.- 2019г. №6
11.МатвеевА. П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. - М., 2017г.
12.Шершнев В.Г. Коркин В.П. «От ритмики к танцу» 2018г.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2024 - 30.12.2024
	2 полугодие	10.01.2025 - 31.05.2025
Возраст детей, лет		5 – 7 лет
Продолжительность занятия, час		1 академический час
Режим занятия		2 раза/ нед
Годовая учебная нагрузка, час		72 часа

2.4 Календарный план воспитательной работы

Формы взаимодействия с родителями			
Традиционные		**Инновационные**	
- родительское собрание (ознакомление родителей с задачами и содержанием услуг)	сентябрь	-мастер- класс (знакомить родителей с различными комплексами упражнений, гимнастики, направленных на сохранение здоровья детей)	январь
- тематические консультации (ответы на интересующие вопросы родителей)	ноябрь	- презентация кружка. (открытое занятие)	март
-индивидуальные консультации для родителей.	декабрь	-Семейная фотокомпозиция «Дружные акробаты»	май

Информационные ресурсы

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

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов