Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 91 Приморского района Санкт-Петербурга

Принята:
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 91
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 Педагогического совета
от 31.08.2026

Утверждена:
Заведующий
ГБДОУ детский сад № 91
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ (В.Н. Восковец)
Приказ № 01-26-ДОП от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МАЛЕНЬКИЙ АТЛЕТ» (АКРОБАТИКА)

Срок реализации: 8 месяцев

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Ясковская В.М.

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Основные характеристики Программы	3
2.1.	Направленность Программы	3
2.2.	Адресат Программы	3
2.3.	Актуальность Программы	3
2.4.	Отличительные особенности Программы	6
2.5.	Уровень освоения Программы	6
2.6.	Объём и срок освоения Программы	6
2.7.	Цель и задачи Программы	7
2.8.	Планируемые результаты освоения Программы	7
3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	8
3.1.	Язык реализации Программы	8
3.2.	Форма обучения по Программе	8
3.3.	Условия набора и формирования групп	8
3.4.	Форма организации и проведения занятий	8
3.5.	Материально-техническое оснащение	10
3.6.	Кадровое обеспечение реализации Программы	10
4.	Учебный план реализации Программы	11
Календарный учебный график реализации Программы		12
Рабочая программа на 2026-2027 учебный год		13
1.	Цель и задачи Программы	13
2.	Планируемые результаты освоения Программы	13
3.	Содержание Программы	14
3.1.	Комплексно-тематическое планирование	14
3.2.	Содержание образовательной деятельности	16
3.3.	Методические и оценочные материалы	21
3.3.1.	Методы, используемые в работе с детьми	21
3.3.2	Информационные источники	22
3.3.3.	Оценочные материалы	22

1. Пояснительная записка

Содержание современного дополнительного образования ребёнка расширяет возможности его личностного развития, исходя из индивидуальных потребностей. Дополнительное образование является средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности, а также характеризуется разнообразием содержательных аспектов деятельности (теоретический, практический, опытнический, исследовательский, прикладной и др.) и форм образовательных объединений (кружок, мастерская, секция и др.).

Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире.

Дополнительная общеразвивающая программа Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 91 Приморского района Санкт-Петербурга для детей в возрасте от 3 до 5 лет «Маленький атлет» (акробатика)» (*далее - Программа*) составлена на основе действующих нормативно-правовых документов.

2. Основные характеристики Программы

2.1. Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. Программа направлена на оздоровление организма обучающихся, формирование позитивного эмоционального фона и повышение функциональных возможностей ребенка.

2.2. Адресат Программы

Программа предназначена для обучающихся от 3 до 5 лет.

2.3. Актуальность Программы

Актуальность Программы напрямую связана с динамикой здоровья детей, характеризующейся с неблагоприятными тенденциями. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей в детских садах делает дополнительные занятия в секциях и кружках просто необходимыми.

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

В последнее время отмечена тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные

направления оздоровительных видов гимнастики. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращения радости жизни и повышения функциональных возможностей человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее нельзя пока назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движении, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Наиболее популярными и эффективными в физическом воспитании детей являются элементы акробатики, истоки которой берут свое начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движении, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции. Умение передать свои чувства с помощью красивых жестов, движении, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий акробатикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения.

Для чего детям нужны эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить бегать его быстрее, прыгать и метать дальше и выше, перебрасывать мяч и т. д. Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. К сожалению, в сегодняшней системе дошкольного физического воспитания не уделяется внимания задачам формирования у детей базы разнообразных движении, двигательной культуры, умения создавать двигательные образы, выразительности движении, двигательного воображения, фантазии.

Культура движений во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса ребенок не может удерживать правильную, красивую осанку долгое время. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполненной позы. Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнении. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не даст до конца контролировать свои действия. Развивая физические качества, мы обязательно формируем и культуру движении. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.

Достоинства спортивной акробатики как средства воздействия на психическое и физическое здоровье известны. Такие занятия способствуют воздействию на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. С помощью акробатики наиболее успешно решаются задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнении, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету.

Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны. На лужайке, во дворе дома, на пляже часто можно встретить детей, пробующих сделать стойку на голове, руках, выполняющих мост, колесо, кувырок, а разве не интересно перевернуться через руки? Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращении, равновесии. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это спортивная акробатика. Эффективность этого вида основывается на ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Практика показала, что в системе физического воспитания дошкольников можно использовать элементы спортивной акробатики, свойственное детям стремление двигаться, перекатываться, кувыркаться, поднимать ноги, пробовать свои силы в сложных видах движении, облегчает процесс обучения акробатическим упражнениям.

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

Положительное влияние акробатических упражнений сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки – что особенно важно, т. к. в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Использование акробатических упражнений в различных режимах не только дает возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и повысить общую плотность занятия.

Акробатика – незаменимое средство в борьбе со смещением внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократным повторениям различных переворотов, кувырков и т. д. организм ребенка все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

Уже многие годы в своей работе с детьми дошкольного возраста в различных двигательных режимах ввожу элементы спортивной акробатики, используя программу «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной. Анализируя свой предыдущий опыт работы с детьми, имея звание «Кандидат в мастера спорта» по спортивной гимнастике, высшую квалификационную категорию, многолетние выступления на сценах города, я пришла к выводу, что необходимо написание своей программы для секционной работы по акробатике, приемлемой для наших климатических условий и условий нашего детского сада. Считаю, что все необходимые условия для этого у нас имеются: спортивный зал со всем необходимым спортивным оборудованием, мягкие маты, шведскую стенку, а главное - огромное желание детей заниматься в этой секции. Имеется также огромная поддержка со стороны родителей. Зная, что наши дети в виду климатических условий имеют меньше возможности двигаться, чем на большой земле, проявляют огромное желание видеть своего ребенка физически развитым, занимающимся дополнительно в секции акробатики.

Эти занятия, по моему мнению, будут способствовать развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Конечно, не только упражнения акробатики, но и многие другие упражнения улучшают координацию движений человека, однако благодаря акробатике эти задачи решаются наиболее четко и последовательно.

2.4. Отличительные особенности Программы

- ✓ При реализации Программы учитываются индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья и определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.
- ✓ В процессе реализации Программы активно поддерживается детская инициатива, то есть ребёнок становится субъектом образования.
- ✓ При реализации Программы предполагается активное сотрудничество с семьями обучающихся (анкетирования, консультации, мастер-классы, открытые занятия).
- ✓ В основе обучения лежит индивидуально-подгрупповая форма работы.
- ✓ Образовательный процесс построен на основе практико-ориентированного подхода.

2.5. Уровень освоения Программы

Уровень освоения Программы - общекультурный. Программа направлена на формирование физической культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени.

2.6. Объём и срок освоения Программы

Срок освоения Программы - 8 месяцев (01.10.2026 - 31.05.2027)

Объём освоения Программы - 64 учебных часа (занятия)

2.7. Цель и задачи Программы

Цель Программы - сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и их двигательных способностей дошкольников посредством занятий акробатикой.

Задачи Программы:

Обучающие:

- ✓ Формирование представлений о гигиене и здоровом образе жизни.
- ✓ Ознакомление с правилами соблюдения техники безопасности при выполнении акробатических упражнении.
- ✓ Освоение техники выполнения простых акробатических упражнении.

Развивающие:

- ✓ Развитие творческих способностей.
- ✓ Развитие внимания, сосредоточенности, самоконтроля.
- ✓ Развитие физических качеств и двигательных способностей (ловкость, сила, гибкость, быстрота реакции, прыгучесть, координация движении, ориентирование в пространстве).

Воспитательные:

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
- ✓ Формирование морально-волевых качеств - самодисциплины, ответственности, силы воли.
- ✓ Воспитывать доброжелательность, самостоятельность, инициативность.

2.8. Планируемые результаты освоения Программы

Занятия в рамках Программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов.

Предметные:

- ✓ Ребенок соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнении.
- ✓ Ребенок знает спортивные термины (складочки сидя, складочки стоя, мост из положения лёжа и стоя, прыжки, коробочка, шпагат).
- ✓ Ребенок умеет выполнять простейшие акробатические элементы (группировка, выпады, прыжки, наклоны, ходы, подскоки, кувырки).
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять упражнения на растяжку и гибкость (складочки сидя, складочки ноги вместе и врозь, шпагаты, «коробочка», «птичка», мост из положения лежа и стоя, наклоны назад на коленях, выпады, поднимание ног лежа и др.).

- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять общеразвивающие упражнения (приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ногах, ходьба и прыжки в приседе, выпрыгивания).
- ✓ Ребенок умеет четко выполнять строевые упражнения.
- ✓ Ребенок умеет точно выполнять упражнения под счет.
- ✓ Ребенок умеет точно выполнять акробатические элементы (мостик, кувырок боком, стойка на руках у стенки и др).
- ✓ Ребенок знает последовательность и точность исполнения элементов в разминке.
- ✓ Ребенок умеет точно выполнять акробатические элементы (группировка, кувырки боком, вперед, назад, стойка на руках, стойка на лопатках).
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять заданную акробатическую комбинацию.
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять силовые упражнения («пистолеты», удержание упора лежа).

Метапредметные:

- ✓ Ребенок знает правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале.

Личностные:

- ✓ Ребенок умеет анализировать результаты своей деятельности.
- ✓ Ребенок умеет доброжелательно общаться со своими сверстниками в группе.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Язык реализации Программы - государственный язык Российской Федерации.

3.2. Форма обучения по Программе - очная.

3.3. Условия набора и формирования групп

В группу принимаются дети младшего и среднего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет) без ограничений на основе добровольного согласия родителей (законных представителей).

Списочный состав групп - не более 12 человек.

3.4. Форма организации и проведения занятий

Содержание образовательной деятельности реализуется в ходе проведения занятий.

Каждое занятие состоит из двух частей - теоретической и практической.

Подготовительная (теоретическая) часть занятия

Общим назначением подготовительной части является подготовка организма учащегося к предстоящей двигательной деятельности.

Конкретными задачами этой части являются:

- ✓ организация группы на предстоящую деятельность;
- ✓ повышение внимания и эмоционального состояния воспитанников;
- ✓ умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- ✓ строевые упражнения;
- ✓ различные виды ходьбы и бега;
- ✓ несложные прыжки;
- ✓ упражнения на внимание и быстроту реакции.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Методические особенности подготовительной части: продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10–15% общего времени занятия.

Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого воспитанника, таким образом, данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанников на занятии.

Основная (практическая) часть занятия

Основная часть занятия включает: изучение, отработку, совершенствование тех или иных акробатических элементов.

Упражнения включаются с целью развития подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Задачами основной части являются:

- ✓ развитие и совершенствование основных физических качеств;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ воспитание морально-волевых качеств;
- ✓ освоение основных прикладных навыков;
- ✓ изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Содержание основной части занятия:

- ✓ акробатические упражнения;
- ✓ группировки, перекаты, кувырки и упражнения на матах;
- ✓ растягивания и расслабления;
- ✓ специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- ✓ равновесия;
- ✓ ритмические, прикладные упражнения;
- ✓ специальные виды ходьбы и бега.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным методам обучения относятся: показ техники упражнении и рассказ.

Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения, от простого к сложному. В начале основной части происходит отработка знакомого материала, а в конце – разучивание и корректировка новых элементов.

Заключительный этап практической части занятия

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление ног и рук, а также восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног, целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками.
Малокомплектность групп позволяет в полной мере учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

В занятия включены приемы для снятия переутомления детей: физминутки, подвижные игры, релаксация, задания на переключение внимания.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Длительность занятий: 20 минут.

3.5. Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в физкультурном зале.
Расположение мебели и игрового оборудования отвечает требованиям безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, принципам функционального комфорта.

Организация пространства позволяет чередовать различные виды детской деятельности.

В спортивном зале имеются: магнитофон, музыкальные диски, гимнастические маты (3 шт.), обручи (20 шт.), скамейки гимнастические (3 шт.), стенка гимнастическая, гимнастические коврики (15 шт.).

3.6. Кадровое обеспечение реализации Программы

В соответствии с п. 20 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образова-

тельной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

4. Учебный план реализации Программы

№ п/п	*Название раздела, темы*	*Количество учебных часов (занятий)*			*Форма контроля / аттестации*
		Всего	*Теоретическая часть*	*Практическая часть*	
I раздел. Вводная часть					
1	Вводное диагностическое занятие Инструктаж т/б.	4	2	2	Педагогическое наблюдение Мониторинг
II раздел. ОФП					
2	ОФП без инвентаря	22	6	16	Нормативы
III раздел. СФП					
3	Развитие специальных физических качеств	11	1	10	Нормативы
IV раздел. Акробатическая подготовка					
4	Освоение техники выполнения элементов	10	2	8	Нормативы Контрольные упражнения
V раздел. Игровые занятия					
5	Разучивание и проведение игр	12	2	10	Игра
VI раздел. Итоговое занятие					
6	Открытое занятие	1	0	1	Зачет
7	Итоговое диагностическое занятие	4	2	2	Мониторинг
Итого:		**64**	**15**	**49**	

Принят:
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 91
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 Педагогического совета
от 31.08.2026

Утвержден:
Заведующий
ГБДОУ детский сад № 91
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ (В.Н. Восковец)
Приказ № 01-26-ДОП от 31.08.2026

Календарный учебный график
реализации Дополнительной общеразвивающей программы
«Маленький атлет»
на 2026-2027 учебный год

Срок обучения	*Дата начала обучения по Программе*	*Дата окончания обучения по Программе*	*Кол-во учебных недель*	*Кол-во учебных дней*	*Кол-во учебных часов (занятий)*	*Режим занятий*
1 учебный год	1 октября	31 мая	32	64	64	2 занятия в неделю по 20 минут

Принята:
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 91
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 Педагогического совета
от 31.08.2026

Утверждена:
Заведующий
ГБДОУ детский сад № 91
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ (В.Н. Восковец)
Приказ № 01-26-ДОП от 31.08.2026

Рабочая программа
к Дополнительной общеразвивающей программе «Маленький атлет»
на 2026-2027 учебный год

1. Цель и задачи Программы

Цель Программы сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и их двигательных способностей дошкольников посредством занятий акробатикой.

Задачи Программы:

Обучающие:

- ✓ Формирование представлений о гигиене и здоровом образе жизни.
- ✓ Ознакомление с правилами соблюдения техники безопасности при выполнении акробатических упражнении.
- ✓ Освоение техники выполнения простых акробатических упражнении.

Развивающие:

- ✓ Развитие творческих способностей.
- ✓ Развитие внимания, сосредоточенности, самоконтроля.
- ✓ Развитие физических качеств и двигательных способностей (ловкость, сила, гибкость, быстрота реакции, прыгучесть, координация движении, ориентирование в пространстве).

Воспитательные:

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
- ✓ Формирование морально-волевых качеств - самодисциплины, ответственности, силы воли.
- ✓ Воспитывать доброжелательность, самостоятельность, инициативность.

2. Планируемые результаты освоения Программы

Занятия в рамках Программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов.

Предметные:

- ✓ Ребенок соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнении.

- ✓ Ребенок знает спортивные термины (складочки сидя, складочки стоя, мост из положения лёжа и стоя, прыжки, коробочка, шпагат).
- ✓ Ребенок умеет выполнять простейшие акробатические элементы (группировка, выпады, прыжки, наклоны, ходы, подскоки, кувырки).
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять упражнения на растяжку и гибкость (складочки сидя, складочки ноги вместе и врозь, шпагаты, «коробочка», «птичка», мост из положения лежа и стоя, наклоны назад на коленях, выпады, поднимание ног лежа и др.).
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять общеразвивающие упражнения (приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ногах, ходьба и прыжки в приседе, выпрыгивания).
- ✓ Ребенок умеет четко выполнять строевые упражнения.
- ✓ Ребенок умеет точно выполнять упражнения под счет.
- ✓ Ребенок умеет точно выполнять акробатические элементы (мостик, кувырок боком, стойка на руках у стенки и др).
- ✓ Ребенок знает последовательность и точность исполнения элементов в разминке.
- ✓ Ребенок умеет точно выполнять акробатические элементы (группировка, кувырки боком, вперед, назад, стойка на руках, стойка на лопатках).
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять заданную акробатическую комбинацию.
- ✓ Ребенок умеет правильно выполнять силовые упражнения («пистолеты», удержание упора лежа).

Метапредметные:

- ✓ Ребенок знает правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале.

Личностные:

- ✓ Ребенок умеет анализировать результаты своей деятельности.
- ✓ Ребенок умеет доброжелательно общаться со своими сверстниками в группе.

3. Содержание программы

3.1. Комплексно-тематическое планирование

Номер занятия	*Название занятия*	*Основное содержание работы*
1	Вводное диагностическое занятие	
2	«Наклон вперед»	✓ Развивать гибкость ✓ Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног ✓ Развивать силовые способности ✓ Развивать скоростные качества ✓ Развивать выносливость ✓ Развивать координационные способности ✓ Развивать равновесие и выносливость
3	«Гусеница»	
4	«Отжимания»	
5	«Самый быстрый»	
6	«Гусеница»	
7	«Равновесие»	
8	«По кругу»	
9	«Перекат»	✓ Ознакомить детей с перекатами
10	«Группировка»	

11	«Перекат вперед-назад»	✓ Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе ✓ Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках ✓ Ознакомить с упражнением «перекат вперед» ✓ Разучить полушпагаты ✓ Учить выполнению упражнения «Шпагаты»
12	«Стойка на лопатках»	
13	«Полушпагат»	
14	«Шпагат поперечный»	
15	«Шпагат правый»	
16	«Шпагат левый»	
17	«Мячик»	✓ Совершенствовать упражнение «Мячик» ✓ Совершенствовать упражнение «Кошечка прогнула спину» ✓ Разучить упражнение «Складка» ✓ Разучить упражнение «жабка» ✓ Работа со стопами ног ✓ Повторение различных перекатов
18	«Кошечка прогнула спину»	
19	«Складка»	
20	«Жабка»	
21	«Наши стопы»	
22	«Наши стопы»	
23	«Складка ноги врозь»	
24	«Перекат вперед-назад»	
25	«Перекат вперед-назад»	✓ Повторение различных перекатов ✓ Разучить упражнение «Корзиночка» ✓ Обучать выполнению упражнению упражнения «Кораблик» ✓ Совершенствовать упражнение «Корзиночка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом ✓ Разучить упражнение «Самолётик»
26	«Корзиночка»	
27	«Самолётик»	
28	«Перекат вперед-назад»	
29	«Кораблик»	
30	«Перекат вперед-назад»	
31	«Кораблик»	
32	«Корзиночка»	
33	«Самолётик»	
34	«Перекат вперед-назад»	
35	«Кораблик»	
36	«Стойка на лопатках»	
37	«Ёжик»	✓ Разучить комбинацию из акробатических элементов: «стойка на лопатках», перекат назад «ёжик» ✓ Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках. ✓ Разучить стойку на руках
38	«Кувырок вперед»	
39	«Стойка на лопатках»	
40	«Стойка на руках»	
41	«Ёжик»	
42	«Кувырок вперед»	
43	«Стойка на лопатках»	
44	«Колесо боком»	✓ Разучить «Колесо боком» (с места, со страховкой) ✓ Разучить упражнение полумостик и мостик
45	«Полумостик»	
46	«Мостик»	
47	«Колесо боком»	
48	«Полумостик»	
49	«Мостик»	
50	«Колесо боком»	
51	«Стойка на лопатках»	✓ Разучить комбинацию из акробатических элементов: «стойка на лопатках», перекат назад «ёжик»
52	«Угол»	
53	«Стойка на лопатках»	

54	«Угол»	✓ Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках. ✓ Разучить стойку на руках ✓ Обучать упражнению «Стойка на лопатках» ✓ Обучить упражнению «Угол»
55	«Колесо боком»	
56	«Колесо боком»	
57	«Полумостик»	
58	«Мостик»	
59	«Стойка на лопатках»	
60	«Угол»	
61	«Колесо боком»	
62	«Полумостик»	
63	«Мостик»	
64	Итоговое диагностическое занятие	

3.2. Содержание образовательной деятельности

	Тема	*Содержание*
1.	Вводное диагности-ческое занятие	*Диагностические игровые задания:* ✓ Игра «Кто быстрее добежит». Игровое задание: «Пробеги быстрее всех». ✓ Игра «прыгни дальше». Игровое задание: «Прыгни дальше всех». ✓ Игра «Равновесие». Игровое задание: «Простой на одной ноге дольше всех».
2.	«Наклон вперед»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* наклон вперед ноги вместе сидя на полу.
3.	«Гусеница»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств. *Практическая часть:* лежа на скамейке на животе, хватаясь за край скамьи двигаться вперед.
4.	«Отжимания»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств. *Практическая часть:* сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги прямые в упоре.
5.	«Самый быстрый»	*Теоретическая часть:* развитие скоростно-силовых качеств. *Практическая часть:* побежать 10 метров на время.
6.	«Гусеница»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств. *Практическая часть:* лежа на скамейке на животе, хватаясь за край скамьи двигаться вперед.
7.	«Равновесие»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* простоять на одной ноге, руки на поясе как можно дольше.
8.	«По кругу»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств.

		Практическая часть: выполнение круговой тренировки, состоящей их силовых заданий (отжимания, приседания и т.д.)
9.	«Перекат»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине в группировке выполнить перекаты вперед и назад.
10.	«Группировка»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине научиться правильно брать группировку.
11.	«Перекат вперед-назад»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине в группировке выполнить перекаты вперед и назад.
12.	«Стойка на лопатках»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине научить поднимать прямые ноги вверх.
13.	«Полушпагат»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* выполнение полушпагата, одна нога спереди согнутая, нога сзади прямая.
14.	«Шпагат поперечный»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* выполнение шпагата с прямыми и натянутыми ногами.
15.	«Шпагат правый»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* выполнение шпагата с прямыми и натянутыми ногами.
16.	«Шпагат левый»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* выполнение шпагата с прямыми и натянутыми ногами.
17.	«Мячик»	*Теоретическая часть:* развитие скоростно-силовых качеств. *Практическая часть:* в упоре присев выполнять прыжки на двух ногах, не выпрямляясь.
18.	«Кошечка прогнула спину»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* сидя на коленях, вытянуться руками вперед, прогнуться в спине.
19.	«Складка»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* наклон вперед ноги вместе сидя на полу.

20.	«Жабка»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* лежа на животе согнуть ноги, колени в сторону, растянуть внутреннюю часть бедер.
21.	«Наши стопы»	*Теоретическая часть: развитие гибкости.* *Практическая часть:* сидя на полу, движение стоп вперед-назад.
22.	«Наши стопы»	*Теоретическая часть: развитие гибкости.* *Практическая часть:* сидя на полу, движение стоп вперед-назад.
23.	«Складка ноги врозь»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* наклон вперед ноги врозь сидя на полу.
24.	«Перекат вперед-назад»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине в группировке выполнить перекаты вперед и назад.
25.	«Перекат вперед-назад»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине в группировке выполнить перекаты вперед и назад.
26.	«Корзиночка»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* лежа на животе, обхватить сзади руками, приподняв их.
27.	«Самолётик»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств. *Практическая часть:* сидя на полу, поднят обе ноги вместе, руки в стороны.
28.	«Перекат вперед-назад»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине в группировке выполнить перекаты вперед и назад.
29.	«Кораблик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* лежа на животе поднять ноги назад к голове.
30.	«Перекат вперед-назад»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине в группировке выполнить перекаты вперед и назад.
31.	«Кораблик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* лежа на животе поднять ноги назад к голове.
32	«Корзиночка»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости.

		Практическая часть: лежа на животе, обхватить сзади руками, приподняв их.
33	«Самолётик»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств. *Практическая часть:* сидя на полу, поднят обе ноги вместе, руки в стороны.
34	«Перекат вперед-назад»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине в группировке выполнить перекаты вперед и назад.
35	«Кораблик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* лежа на животе поднять ноги назад к голове.
36	«Стойка на лопатках»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине научить поднимать прямые ноги вверх.
37	«Ёжик»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* сидя в упоре присев уметь быстро группироваться.
38	«Кувырок вперед»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* сидя в упоре присев уметь выполнять перекат вперед в группировке.
39	«Стойка на лопатках»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине научить поднимать прямые ноги вверх.
40	«Стойка на руках»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* махом ноги или толчком от пола выполнить стойку на руках у стены.
41	«Ёжик»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* сидя в упоре присев уметь быстро группироваться.
42	«Кувырок вперед»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* сидя в упоре присев уметь выполнять перекат вперед в группировке.
43	«Стойка на лопатках»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине научить поднимать прямые ноги вверх.

44	«Колесо боком»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* махом ноги выполнить переворот боком с прямых ног на прямые ноги.
45	«Полумостик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* опускание вниз назад стоя на коленях с прямыми руками на руки.
46	«Мостик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* опускание вниз назад стоя на ногах с прямыми руками на руки.
47	«Колесо боком»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* махом ноги выполнить переворот боком с прямых ног на прямые ноги.
48	«Полумостик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* опускание вниз назад стоя на коленях с прямыми руками на руки.
49	«Мостик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* опускание вниз назад стоя на ногах с прямыми руками на руки.
50	«Колесо боком»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* махом ноги выполнить переворот боком с прямых ног на прямые ноги.
51	«Стойка на лопатках»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине научить поднимать прямые ноги вверх.
52	«Угол»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств. *Практическая часть:* сидя на полу поднять одновременно обе ноги, удержав их не касаясь пола.
53	«Стойка на лопатках»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине научить поднимать прямые ноги вверх.
54	«Угол»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств. *Практическая часть:* сидя на полу поднять одновременно обе ноги, удержав их не касаясь пола.
55	«Колесо боком»	*Теоретическая часть:* развитие координации.

		Практическая часть: махом ноги выполнить переворот боком с прямых ног на прямые ноги.
56	«Колесо боком»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* махом ноги выполнить переворот боком с прямых ног на прямые ноги.
57	«Полумостик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* опускание вниз назад стоя на коленях с прямыми руками на руки.
58	«Мостик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* опускание вниз назад стоя на ногах с прямыми руками на руки.
59	«Стойка на лопатках»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* лежа на спине научить поднимать прямые ноги вверх.
60	«Угол»	*Теоретическая часть:* развитие силовых качеств. *Практическая часть:* сидя на полу поднять одновременно обе ноги, удержав их не касаясь пола.
61	«Колесо боком»	*Теоретическая часть:* развитие координации. *Практическая часть:* махом ноги выполнить переворот боком с прямых ног на прямые ноги.
62	«Полумостик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* опускание вниз назад стоя на коленях с прямыми руками на руки.
63	«Мостик»	*Теоретическая часть:* развитие гибкости. *Практическая часть:* опускание вниз назад стоя на ногах с прямыми руками на руки.
64	Итоговое диагностическое занятие	*Диагностические задания*: выполнить связку из изученных элементов.

3.3. Методические и оценочные материалы

3.3.1. Методы, используемые в работе с детьми

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе

педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колоне, в шеренге, в кругах, у опоры и т. д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

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

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

3.3.2. Информационные источники

1. Барабанов Г.А. «Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников».
2. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. Волосникова Т.В. «Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе».
4. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников».
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ».
6. Доскина В.А., Голубева Л.Г. «Растем здоровыми».
7. Зайцева В.В. «Зачем учиться физкультуре».
8. Игнатьева Т.П. «Практическая хатха-йога для детей».
9. Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей».
10. Картушина М.Е. «Зелёный огонек здоровья».
11. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования, акробатика».
12. Козырева О.В. «Лечебная физическая культура для дошкольников».
13. Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры».
14. Кудрявцева В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления».
15. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ».
16. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей».
17. Петрова П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе».
18. Роберт Т.Е. «Пять минут растяжки ежедневно».
19. Укран М.Л., Шлемин А.М. «Гимнастика».
20. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду».
21. Фирильев Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе».
22. Фирильев Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс».

23. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье».

3.3.3. Оценочные материалы

За период обучения по программе воспитанники получают определенный объем умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели используются следующие формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытые занятия для родителей и воспитанников (зачёт), соревнования (подготовительные группы).

Способами определения результативности является мониторинг:

- ✓ по этапам обучения (входящий, итоговый);
- ✓ по частоте процедур (периодический, систематический);
- ✓ по организационным формам (индивидуальный, групповой).

Результат обучения по ОФП оценивается по пятибалльной шкале, а по СФП по максимальной шкале один балл. Все баллы суммируются и выводятся в общий для каждого занимающегося.

Пример таблиц по мониторингу:

Контрольные нормативы для диагностики общей физической подготовленности и их критерии

1. Прыжок в длину с места (см.). Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводятся поперечные линии. Это дает право сразу же определить результат прыжка. Выполняется три попытки, засчитывается лучший результат.

Возраст	Уровень физической подготовленности					
лет, месяцев	высокий		выше среднего		средний	
	5 баллов		4 балла		3 балла	
Прыжок в длину с места (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3-4 года	85 и выше	80 и выше	78-84	68-79	63-73	56-67
4-5 лет	105 и выше	95 и выше	94-104	89-94	83-93	77-83

2. *Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек.).* И. п. руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных повторений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Возраст		Уровень физической подготовленности				
лет, месяцев		высокий	выше среднего		средний	
		5 баллов	4 балла		3 балла	
Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек.)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3-4 года	12 и выше	11 и выше	11	10	9	7-10

4-5 лет	13 и выше	12 и выше	12	11	11	11

3. Упражнение на гибкость (см). Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступни ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается.

Возраст	Уровень физической подготовленности					
лет, месяцев	высокий		выше среднего		средний	
	5 баллов		4 балла		3 балла	
Упражнение на гибкость (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3-4 года	>8	>10	6-8	8-10	1-5	3-7
4-5 лет	>9	>11	7-9	9-11	2-6	4-8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 91 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Восковец Вероника Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
18.09.26 16:44 (MSK) Сертификат BE90BC9D8A95F47BACCA6FCE0E11FBE6