

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТО**

Протокол Малого педагогического совета  
отдела предшкольного образования  
№ 03 от « 02 » 03 2020 г.  
Шипилова Е.С.Шипилова  
/и.о.руководителя  
структурного подразделения

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 962-01/07 от 18.06.2020 г.  
генеральный директор

М.Р.Катунова

М.П.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Акробатика. Первые шаги**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 5 -6 лет

**Разработчик :**

Понятовская Светлана Леонидовна  
педагог дополнительного образования

**ОДОБРЕНО**

Протокол Методического совета  
№ 8 от « 11 » июня 2020 г.

Санкт-Петербург

2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика. Первые шаги» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа реализуется как самостоятельный курс по выбору родителей.

Обучение по программе является платной образовательной услугой.

В соответствии с Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» и от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» образовательная нагрузка соответствует возрастным особенностям учащихся и способствует их гармоничному развитию.

### **Уровень освоения программы: общекультурный.**

«Акробатика» в переводе с греческого означает «ходить по краю», «ходить на цыпочках». «Акробат - человек, занимающийся акробатикой, обладает небывалой гибкостью и выносливостью».

В настоящее время, физиологическая потребность ребенка в активном движении удовлетворяется недостаточно, он много времени посвящает информационным развивающим играм, обучающим занятиям, просмотру телевизионных программ, что, несомненно, важно для его интеллектуального развития. Однако, его природная энергия и активность не находят выхода, накапливается эмоциональное напряжение, ребенок становится вялым и малоактивным. Акробатика учит владеть своим телом, чувствовать его, координировать себя в пространстве, контролировать чувство страха, уметь его преодолеть, учит как правильно «падать», воспитывает характер, волю к победе, лидерские качества, развивает умение работать в команде. Занятия благотворно влияют на рост и физическое развитие ребенка, его волевые качества.

### **Актуальность программы**

В соответствии с современными требованиями модернизации системы образования учащиеся должны получать всестороннее развитие, обучаться не разрозненно взятым курсам, а формировать в целом метапредметные навыки и умения, развивать гибкие компетенции. Обучение должно способствовать формированию личности ребенка, а каждый из предметов вносить свой вклад в формирование «Я» ребенка.

Занятия акробатикой восполняют дефицит двигательной активности детей, служат логическим продолжением базового общефизического обучения детей. Здоровье, как одно из приоритетных направлений развития будущего поколения является необходимым условием формирования и воспитания детей. Помогают развить двигательную активность ребенка, координацию, умственные способности, логическое и пространственное мышление, критический взгляд, способность к самосовершенствованию и лидерские качества, развивают чувство уверенности, воспитывают трудолюбие и упорство, что важно для становления «Я» ребенка.

### **Новизна программы**

Отличительные особенности программы заключаются в сочетании уже апробированных методов обучения основам акробатики, «школы», с включением игр-сказок, музыкальных подвижных игр, детских стихотворений и песен, включая элементы логоритмики. Процесс обучения становится игровым и интересным, раскрывается

творческий потенциал ребенка, снимается зажатость тела и эмоций. В программе присутствуют элементы парно-групповой акробатики. Занятия формируют у детей положительный образ спортивных занятий, на которых можно вместе интересно и активно провести время, научиться новому и стать увереннее в себе.

### **Адресат программы**

Программа разработана для детей 5 и 6 лет.

К освоению общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются мальчики и девочки, на основании медицинской справки о состоянии здоровья. Отбор учащихся не предусматривает тестирования.

Обучение не предполагает наличие у детей специальных спортивных навыков и умений.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа реализуется в объеме 32 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

В процессе реализации программы применяются современные образовательные технологии:

– *Здоровьесберегающие технологии* обеспечивают детям сохранение здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по обеспечению здорового образа жизни. Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья ребенка, знакомит учащихся с гигиеническими нормами и здоровым образом жизни. В программу включены упражнения на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, развитие координации.

– *Игровые технологии* позволяют сделать обучение интересным, доступным, поскольку учитывают возрастные особенности детей (ведущим видом деятельности в этом возрасте является игра). Игры, развивающие координацию, подвижные игры проводятся на каждом занятии.

### **Цель программы**

Раскрытие потенциала двигательных способностей ребенка через обучение акробатике в доступной форме.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие***

- обучить умению выполнять простые акробатические упражнения
- развить координацию в пространстве
- научить правильно работать в парно-групповых упражнениях

#### ***Развивающие***

- Развивать силовые качества, гибкость, пластичность, чувство равновесия;
- развивать эмоционально-волевые качества;
- развивать умение самостоятельно выполнять и объективно оценивать результат своей работы.

### **Воспитательные**

- поощрять дисциплинированность и ответственное отношение к выполнению задания, учить психологически справляться с неудачей;
- поощрять дружелюбное отношение к членам группы, учить поддерживать своих товарищей, радоваться их успехам;
- активизировать интерес к дальнейшим занятиям спортивной деятельностью.

### **Условия реализации программы**

#### **Условия набора**

К освоению учебной программы допускаются мальчики и девочки возрастом 5,6 лет на основании медицинской справки о состоянии здоровья. Дополнительные тестирования не осуществляются.

#### **Условия формирования групп**

Группы формируются по возрасту детей: 5 лет, 6 лет.

Допускается в течение года дополнительный набор учащихся в группу по итогам пробного занятия.

#### **Нормы наполняемости:**

Списочный состав для группы – 10 человек.

Уменьшение нормы численности учащихся в группах связано с учетом специфики данной программы, с необходимостью более внимательного и тщательного выполнения правил техники безопасности, индивидуального подхода педагога к ребенку, выполнением заданий, требующих индивидуальной страховки педагога.

#### **Принципы построения программы**

- принцип лично-ориентированного подхода к каждому ребенку;
- принцип сотрудничества и сотворчества,
- принцип преемственности (После изучения элементарных акробатических упражнений
  - идет постепенное их усложнение. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих);
- принцип систематичности.

#### **Объем образовательной нагрузки**

Возраст	5 лет	6 лет
Объем учебной нагрузки в неделю	1 занятие по 30 мин.	1 занятие по 40 мин
Объем учебной нагрузки в месяц	4 занятия по 30 мин	4 занятия по 40 мин
Объем учебной нагрузки в год	32 занятия по 30 мин	32 занятия по 40 мин

В программе представлены два учебных плана. В учебном плане обучающихся пятилетнего возраста увеличены часы на игровую деятельность, в учебном плане шестилетних обучающихся увеличено время на физическую подготовку, развитие силовых качеств, умения работать в группе.

Дети 5 лет уже могут свободно имитировать и повторять движения, показанные педагогом, особенно увлекает их игровая форма подачи. На это и сделан акцент в программе для детей 5 лет. Шестилетние дети способны выполнять более сложные координационные упражнения, физически, как правило, выносливее и сильнее. Программа для 6-летнего возраста также включает в себя много игровых моментов, но увеличена физическая нагрузка и задания для детей более сложные.

#### **Формы проведения занятий**

- беседа (теоретическая часть);
- игра;
- сюжетно-ролевая игра;
- мини-соревнование;
- мастер-класс;
- круговая тренировка;
- парно-групповая работа.

#### **Формы организации деятельности**

- фронтальная (объяснение и показ задания педагогом всем учащимся), коллективная (выполнение задания всей группой), групповая (работа в парах, тройках, четверках; в группе с педагогом),
- индивидуальная (работа педагога с учащимся индивидуально, исправление ошибок,
- отработка сложного материала).

#### **Режим занятий**

1 раз в неделю по 30/40 мин.

#### **Материально-техническое оснащение**

Программа реализуется на базе малого спортивного зала, необходимое оборудование:

- канаты- 2 шт.,
- маты гимнастические- 10-12 шт.,
- игровые модули- 20 шт.,
- батут,
- гимнастическая стенка,
- музыкальный центр-1 шт.,
- скакалки- 12 шт.,
- брусья гимнастические,
- мячи надувные d-50см,
- полусферы для профилактики плоскостопия- 10шт.

#### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее физкультурное образование, спортивный разряд по спортивной гимнастике или спортивной акробатике.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### **Предметные:**

Учащиеся научатся :

- выполнять простые акробатические упражнения;

- координироваться в пространстве;
- правильно работать в парно-групповых упражнениях.

#### **Личностные:**

Учащиеся разовьют:

- силовые качества, гибкость, пластичность, чувство равновесия;
- эмоционально-волевые качества;
- умение самостоятельно выполнять и объективно оценивать результат своей работы.

#### **Метапредметные:**

Учащиеся умеют:

- дисциплинированно и ответственно относиться к выполнению задания;
- работать в коллективе;
- поддерживать интерес к дальнейшим занятиям спортивной деятельностью самостоятельно.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН по разделам \5 лет\

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, беседа о ЗОЖ.	1	0,5	0,5	
2.	ОФП, СФП – начальная диагностика.	1		1	Педагогическое наблюдение, фиксирование в карте начальной диагностики
3.	Акробатические упражнения. Упражнения на растяжку, гибкость, профилактику плоскостопия. Упражнения на укрепление силовых качеств, мышечного корсета.	12	1	11	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Парно-групповые упражнения «Дружная акробатика».	6	1	5	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Устный анализ учащихся с целью самоконтроля.
5.	Тематическое занятие по сказке с элементами акробатики и подвижных игр.	4		4	Творческие домашние задания.
6.	Занятие с использованием элементов логоритмики.	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
7.	Мини-соревнование.	1		1	Протокол для ознакомления родителей. Устный анализ для рефлексии учащихся.
8.	Занятие «Мастер – класс от спортсменов»	2		2	Творческий конкурс.
9.	Контрольное занятие (открытые занятия)	2		2	Выполнение акробатических связок. Самооценка.
10.	ОФП, СФП – итоговая диагностика	1		1	Диагностическая карта по итогам учебного года, сдача нормативов
	Всего часов:	<b>32</b>	<b>2,5</b>	<b>29,5</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН по разделам \6 лет\

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, беседа о ЗОЖ.	1	0,5	0,5	
2.	ОФП, СФП – начальная диагностика.	1		1	Педагогическое наблюдение, фиксирование в карте начальной диагностики
3.	Акробатические упражнения. Упражнения на растяжку, гибкость, профилактику плоскостопия. Упражнения на укрепление силовых качеств, мышечного корсета.	13	1	12	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Парно-групповые упражнения «Дружная акробатика»	7	1	6	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Устный анализ учащихся с целью самоконтроля.
5.	Тематическое занятие по сказке с элементами акробатики и подвижных игр.	2		2	Творческие домашние задания.
6.	Занятие с использованием элементов логоритмики.	1		1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
7.	Мини-соревнование.	2		2	Протокол для ознакомления родителей. Устный анализ для рефлексии учащихся.
8.	Занятие «Мастер-класс от спортсменов»	2		2	Творческий конкурс.
9.	Контрольное занятие (открытые занятия)	2		2	Выполнение акробатических связок. Самооценка.
10.	ОФП, СФП- итоговая диагностика	1		1	Диагностическая карта по итогам учебного года, сдача нормативов
	Всего часов:	<b>32</b>	<b>2.5</b>	<b>29,5</b>	



### Календарный учебный график \5 лет\

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	октябрь	июнь	32	32	1 раз в неделю

### Календарный учебный график \6 лет\

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	октябрь	июнь	32	32	1 раз в неделю

У учащихся 6 лет, увеличена нагрузка по ОФП, количество подходов при выполнении задания, повышено требование к оценке выполняемого, самооценки учащегося.

Поощряется самостоятельное выполнение элементов с максимально правильной техникой.

Критерии оценивания в диагностических картах у групп 5 и 6 лет различны. (Приложение1)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

### Тема 1: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, беседа о ЗОЖ

Теория: объяснение учащимся правил техники безопасности в зале, беседа о здоровом образе жизни, о режиме сна и отдыха, о культуре физического развития.

Практика: инструктаж по ТБ, правила поведения в зале с демонстрацией, обсуждение составляющих ЗОЖ. Общеразвивающие упражнения.

### Тема 2: «ОФП. СФП. Начальная диагностика»

Теория: беседа о составляющих СФП и ОФП, их цели и задачи.

Практика: комплекс ОФП и СФП . Сдача контрольных входных нормативов и итоговых нормативов.

Комплекс ОФП: отжимание, подтягивание в висе лежа, в висе, вис на канате, вис на перекладине, лазание по канату, «тачка» с поддержкой педагога или партнера, планка с опорой на гимнастическую скамейку.

### Тема 3: «Акробатические упражнения.

Упражнения на растяжку, гибкость, профилактику плоскостопия, на укрепление силовых качеств, мышечного корсета»

Теория: беседа о том, что такое акробатические упражнения? Какие бывают акробатические упражнения? Как развить у себя природную гибкость и улучшить ее качество. Как правильно нужно выполнять растяжку.

Практика: выполнение кувырка вперед, назад, перекаты: с ног на ноги в группировке, вперед, назад, в сторону, лежа на спине в группировке. Обучение правильному положению тела в группировке.

Кувырок вперед с поддержкой педагога на гимнастическом мате, кувырок с приподнятой высоты, кувырок через «ручеек», через препятствие. Длинные и короткие кувырки, кувырок с разбега на маты, с наскака. Кувырок ноги врозь, кувырок ноги вместе. Кувырок назад с поддержкой, с высоты на мат. (Приложение №5 )

Упражнения на растяжку: наклоны вперед стоя, сидя; наклоны ноги врозь, ноги вместе; «лягушка», махи ногами (вперед, в сторону, назад) с опорой; упражнения на формирование красивого подъема стопы, обучение правильному положению тела в шпагате, шпагаты (левый, правый, прямой)

Мосты: «полумост» на коленях, мост с опорой на стену, мост из положения лежа, мост из положения стоя с поддержкой педагога и без, «лодочка», «коробочка».

«Ласточка», равновесие на дополнительной плоскости, на гимнастическом ковре: «цапля», «дерево», «дерево с закрытыми глазами», ходьба по гимнастической скамейке, «по кочкам», «по мосту». «Ласточка» у опоры, без опоры, фронтальное равновесие. Колесо с поддержкой педагога, колесо без страховки, колесо с поворотом.

Стойка на лопатках с поддержкой и без поддержки, стойка на руках с опорой на гимнастическую лестницу, стойка на руках с поддержкой партнера, стойка на руках с опорой на стену. Стойка махом одной ноги, стойка толчком с поддержкой. Стойка на голове с опорой на стену с использованием гимнастического мата.

Упор стоя, упор стоя согнувшись, упор лежа на спине, упор лежа, упор прогнувшись.

«Угол с прямыми ногами» в упоре сидя, на брусках.

Домашнее задание: проектная деятельность на тему: «Мое любимое упражнение», «Моя акробатическая связка».

#### **Тема 4: Парно-групповые упражнения «Дружная акробатика»**

Теория: беседа об истории развития акробатики как вида спорта, виды парно-групповой акробатики. Какие качества развивает парно-групповая акробатика с использованием наглядного материала. ТБ при парно-групповой работе. Методы самостраховки.

Практика: работа в паре, в тройке, в четверке. Обучение методам самостраховки, подстраховки друг друга. (Приложение № 4) Выполнение задания по способу круговой тренировки. Работа групповым методом. Группа получает задание на данном этапе и выполняет задание педагога. По сигналу группы переходят на следующий этап.

#### **Тема 5 : «Тематическое занятие по сказке с элементами акробатики и подвижных игр»**

Теория: повторение сказок, беседа о правилах безопасного ведения игры в группе.

Практика: занятие по сюжету известной сказки с элементами акробатики, включая подвижно-ролевые игры: «Кошки-мышки», «Мороз красный нос», «Бабочки и ловишки», «Шалтай-болтай», «Раз-два-три-замри!», «День-ночь», «Повтори с ходу!», «Обезьянки», «Змейка» и др. Полоса препятствий: подтягивание лежа на гимнастической скамейке, пролезание, перелезание через препятствие, перепрыгивание, бег змейкой, движение по пролетам гимнастической стенки, толкание мяча.

#### **Тема 6: «Занятие с использованием элементов логоритмики.»**

Теория: скороговорки, стихи, считалки.

Практика: занятие с использованием считалок, стихов, скороговорок. Исполнение движений под речитатив, музыкальные логоритмические упражнения. объединение в контексте занятия литературного произведения и двигательной демонстрации учащимися героев произведения, с включением ролевых подвижных игр и элементов на релаксацию. (пример: «Тараканище» К.И. Чуковский, «Репка», «Гуси-лебеди», «Колобок».)

#### **Тема 7: «Мини - соревнование»**

Теория: беседа «Как можно развить силу и выносливость? Как развитие силы и выносливости воспитывает волю и умение добиваться своей цели?»

Практика: проведение во время занятий мини-соревнований на лучшее исполнение элемента, акробатической связки, группового элемента.

#### **Тема 8: «Мастер-класс от спортсменов»**

Теория: беседа о спортивных достижениях, о качествах, необходимых для становления чемпиона, рекомендации действующего спортсмена.

Практика: показ спортсменом сложно-координационных элементов акробатики, мастер класс от спортсмена по обучению простых акробатических упражнений. «Секреты мастерства».

#### **Тема 9: «Контрольное занятие. Открытое занятие»**

Теория: беседа о итогах работы, о самоконтроле, умении проявить волевые качества и показать достижения.

Практика: выполнение учащимися разминки, основной части занятия, демонстрация усвоенных элементов, работа в группах.

### **Тема 10 : «Контрольно-нормативное занятие»**

Теория: объяснение и показ правильного выполнения контрольных нормативов, правил оценивания.

Практика: сдача контрольных нормативов ОФП И СФП с занесением в карту диагностики.

### Виды контроля и оценивания

Вид контроля	Сроки	Форма фиксации
Входной (тест по ОФП и СФП)	октябрь	Карта оценки ОФП и СФП по возрасту ребенка, полу, году обучения) (Приложение № 1)
Промежуточный	декабрь-апрель	Открытое занятие, анкетирование родителей (Приложение № 3)
Текущий	в течение года	Педагогическое наблюдение, анализ педагогом, самоанализ учащихся при выполнении упражнений, творческое задание.
Итоговый	май	Карта оценки ОФП и СФП (по возрасту ребенка, полу, году обучения) (Приложение №1)

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов и учащихся:

1. «Жила была девочка» Ольга Корбут. Изд. «Молодая гвардия»; 1988.
2. «Равновесие» Лариса Латынина. Изд. М. «Молодая гвардия» 1975г
3. «Чистякова Л.А. «Физкультурные сказки» М. «Дрофа» 2012
4. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М. 2009
5. Гаврюшина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. 2007.
6. К. Булычев «Алиса. Город без памяти» изд. Дрофа. Армада-пресс. 2001
7. Козлов В.В. «Акробатика», М. ВЛАДОС, 2003.
8. Копылова С.Ф. «Физкультурные занятия с элементами логоритмики» 2017г
9. Коркин В.И. «Акробатика», М. Физкультура и спорт, 1983.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Воспитание физических качеств детей», М. 2004.
11. Ольхова Е.В. «Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических»
12. Павлов И.Б., Баршай В.М., Ихимчук В.Н. «Гимнастика с методикой преподавания» М., 1989.
13. Петров П.К., Пономарев Г.И. «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Ижевск.: издательство УдГУ
14. Петров П.К., Пономарев Г.И. «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Ижевск.: издательство УдГУ
15. Пименов О.В. «Опорно-двигательная система» Воронеж. 2009.
16. Поляков В.С. «На зарядку становись» М.. Детская энциклопедия 2009.
17. Сборник. Виктор Хенкин, Виктор Асаулов, Игорь Акимов, Владимир Голубев «Л. Турищева, В. Борзов, А. Карпов, В. Третьяк» Библиотека журнала ЦК ВЛКСМ «Молодая Гвардия», 1978г

**Список интернет – ресурсов для педагогов и учащихся:**

<https://xn--b1agihds.xn--d1acj3b/> ;

<http://www.akrobatika.narod.ru/Upr.htm> ;

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ4GWyj\\_x9hKOf5AzZDMKruHBaEQ1JOvg](https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ4GWyj_x9hKOf5AzZDMKruHBaEQ1JOvg);

<https://www.maam.ru/detskijsad/mir-uvlechenii-akrobatika-i-ja.html> ;

<https://psypedprofi.ru/zozh-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta.html> ;

<https://medaboutme.ru/mat-i->

[ditya/publikacii/stati/detskie\\_bolezni/detskiy\\_zozh\\_na\\_chno\\_obratit\\_vnimanie/](ditya/publikacii/stati/detskie_bolezni/detskiy_zozh_na_chno_obratit_vnimanie/) ;

<https://tlum.ru/news/deti-i-zdoroyj-obraz-zizni/>

**Карта оценки  
общей физической, специальной физической подготовки  
для детей 5 лет**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Челночный бег 2х10 м не более 7,1 с- высокий уровень не более 7,4-средний уровень не более 8.0-низкий уровень	Челночный бег 2х10 м не более 10,1 с- высокий уровень не более 10.4с –средний уровень не более 10.9 с –низкий уровень
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 150-145 см- высокий уровень 145-140 см -средний уровень 140-135 -низкий уровень Подтягивание из виса на перекладине 3 р.-высокий уровень 2р.-средний уровень 1р.-низкий уровень	Прыжок в длину с места 125-135 см- высокий уровень 135-140 см -средний уровень 145-150 -низкий уровень Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 5-6р.-высокий уровень 3-4 р.- средний уровень 1-2р.-низкий уровень
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 6-8р.-высокий уровень 4-6-средний уровень 2-3-низкий уровень	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4-5р.-высокий уровень 3-4р.-средний уровень 1-2 р.- низкий уровень
Вис	Вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» 5с-высокий уровень 4с-средний уровень 3с.-низкий уровень	Вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» 3с-высокий уровень 2с-средний уровень 1с.-низкий уровень
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед. Фиксация положения 3 с. -коснуться пола пальцами рук- высокий уровень - до пола 10 см-средний уровень -до пола 15 см- низкий уровень Упражнение "мост" из положения лежа на спине Отклонение плеч от вертикали не более 45. – высокий уровень Более 45- средний уровень Более 60- низкий уровень	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед. Фиксация положения 3 с. -коснуться пола ладонями рук- высокий уровень - до пола 5-7 см-средний уровень - до пола 10-12 см- низкий уровень Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 30. – высокий уровень 45 - средний уровень Более 60 - низкий уровень



**Карта оценки  
общей физической, специальной физической подготовки  
для детей 6 лет**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Челночный бег 2х10 м не более 6.7 с- высокий уровень не более 7,0-средний уровень более 7.6-низкий уровень	Челночный бег 2х10 м не более 8.9. с- высокий уровень не более 9.0 с –средний уровень более 8.9 с –низкий уровень
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 150-145 см- высокий уровень 145-140 см -средний уровень 140-135 -низкий уровень Подтягивание из виса на перекладине 5-4р.-высокий уровень 3 р.-средний уровень 2р.-низкий уровень	Прыжок в длину с места 125-135 см- высокий уровень 135-140 см -средний уровень 145-150 -низкий уровень Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 7-8р.-высокий уровень 6-5р.-средний уровень 4-2р.-низкий уровень
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 8-10р.-высокий уровень 6-7р-средний уровень 4-5р-низкий уровень	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5-6р.-высокий уровень 4 р.-средний уровень 2-3 р.-низкий уровень
Вис	Вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" 5-6с-высокий уровень 4-с-средний уровень 3с.-низкий уровень	Вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" 3-4с-высокий уровень 2с-средний уровень 1с.-низкий уровень
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед. Фиксация положения 3 с. -коснуться пола пальцами рук- высокий уровень - до пола 10 см-средний уровень -до пола 15 см- низкий уровень Упражнение "мост" из положения лежа на спине Отклонение плеч от вертикали не более 45°. – высокий уровень Более 45°- средний уровень Более 60°- низкий уровень	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед. Фиксация положения 3 с. -коснуться пола ладонями рук- высокий уровень - до пола 5-7 см-средний уровень - до пола 10-12 см- низкий уровень Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 30°. – высокий уровень 45 - средний уровень Более 60 - низкий уровень

**Термины акробатических упражнений**

**Перекат** — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают перекат вперёд, в сторону, круговой перекат, перекат назад согнувшись, выполняемый из седа и др.

**Группировка** — согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Различают группировку лёжа, сидя и в приседе, а также широкую группировку.

**Кувырок** — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают кувырок вперёд, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полёта до опоры руками, лет-кувырок, кувырок с поворотом, заканчивающимся лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через плечо прогнувшись и др.

**Переворот** — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта (темповой переворот). Различают переворот в сторону, переворот с головы, переворот на одну ногу, переворот с прыжка и др.

**Переворот назад** — вращательное движение тела назад с опорой на руки. Выполняется также в стойку на руках, на голове и др.

**Перекидка** — равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полёта (медленный переворот). Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

**Рондат** — переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

**Курбет** — прыжок назад с рук на ноги.

**Сальто** — свободное переворачивание тела в воздухе. Различают: сальто вперёд (назад, в сторону («арабское»)) в группировке, согнувшись, прогнувшись; сальто с поворотом (пируэт); двойное (тройное) сальто; маховое сальто и др.

**Мост** — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают мост; мост на одной руке; мост на одной ноге; мост на предплечьях; мост разноимённый (опора на одну руку и разноимённую ей ногу).

**Шпагат** — сед с предельно разведёнными ногами (с касанием опоры всей длиной той или иной ноги). Различают шпагат поперечный (сед ноги в стороны); шпагат правой (левой) и др.

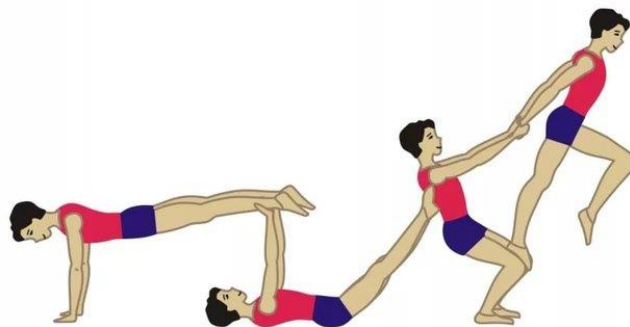
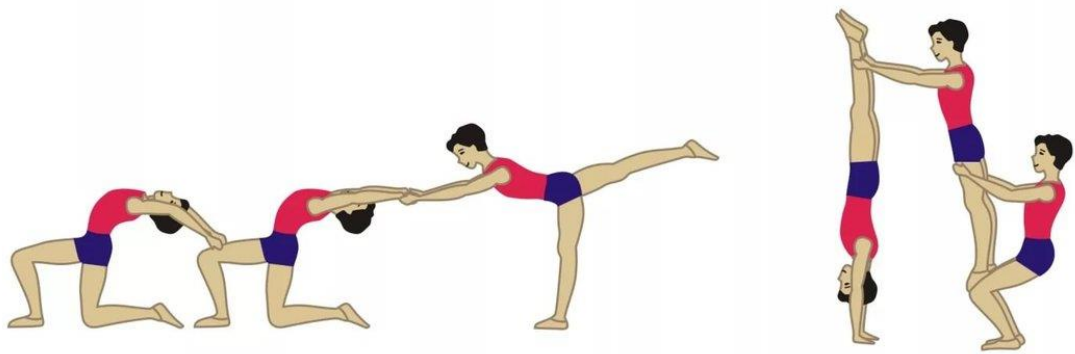
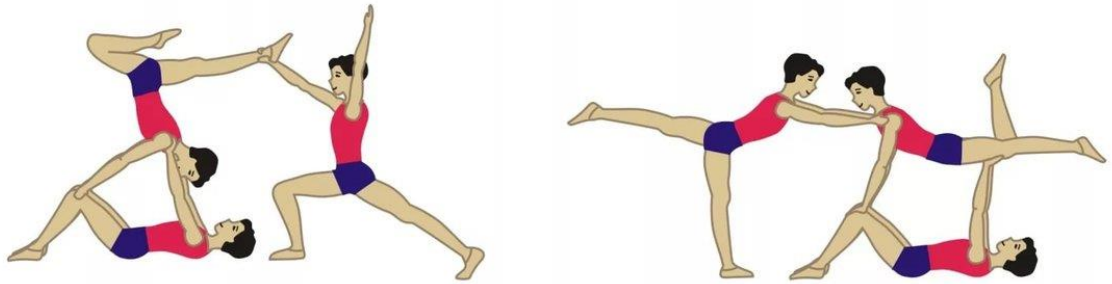
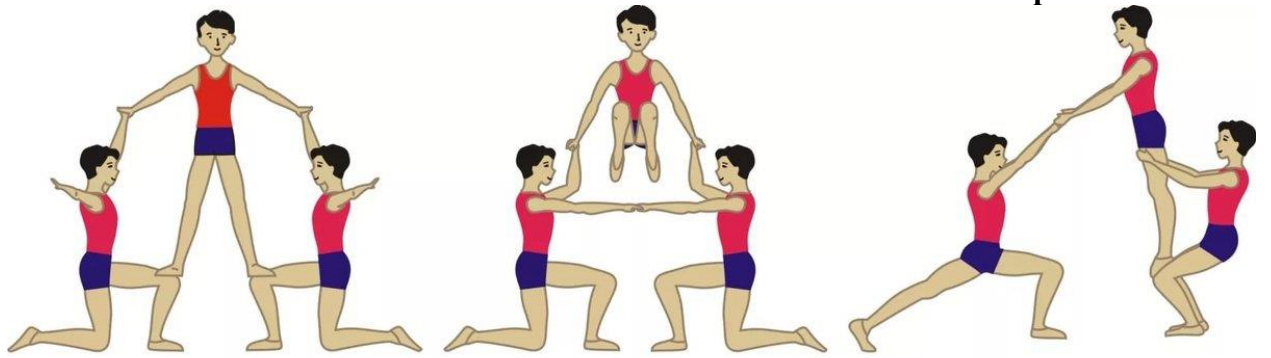
**Полушпагат** — положение аналогичное предыдущему, но с согнутой ногой, находящейся впереди (сед на правой (левой) пятке, левая (правая) назад).

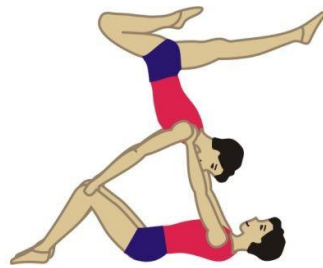
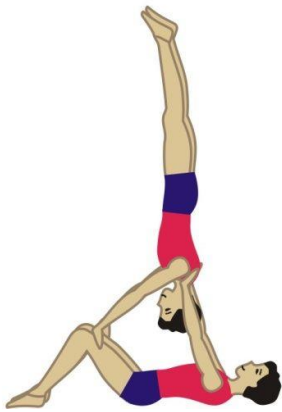
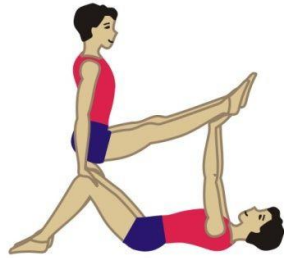
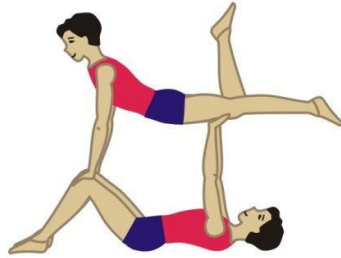
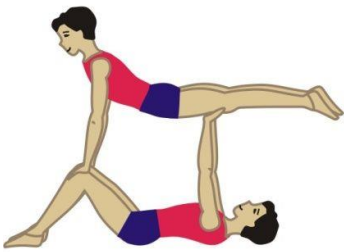
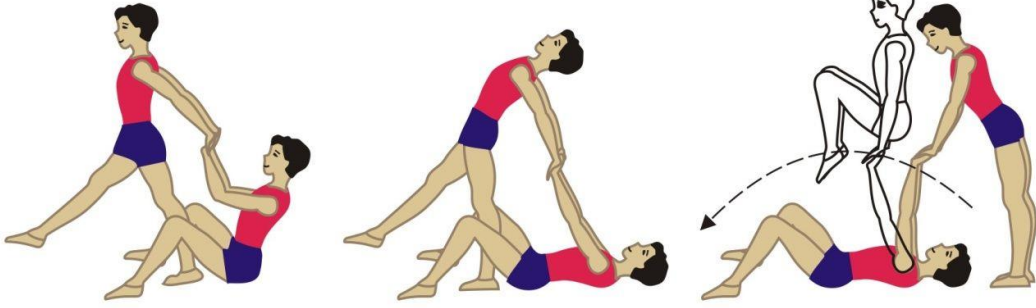
**Темповой подскок** - небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперёд, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжковой акробатике.

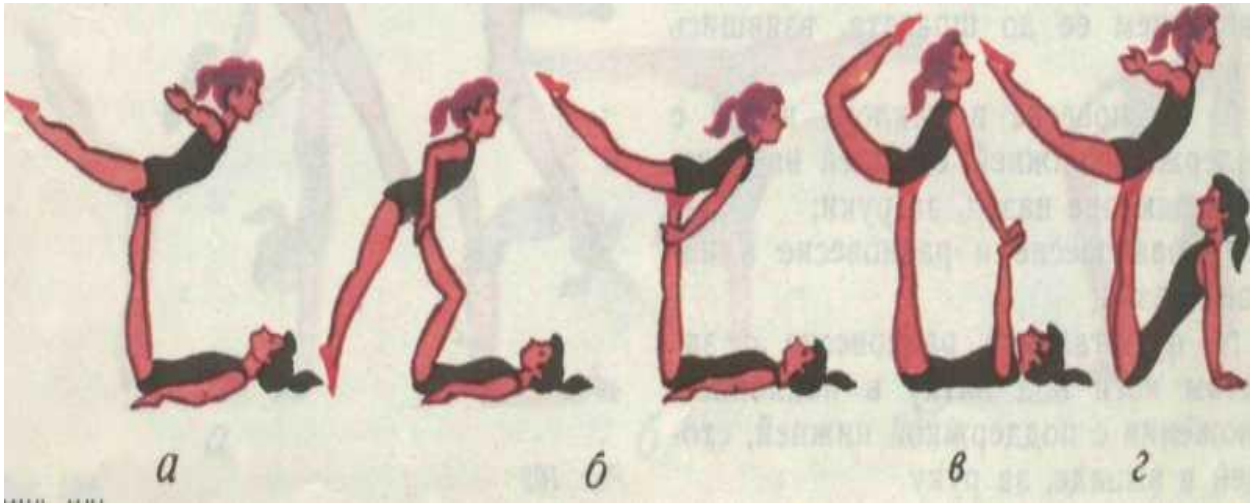
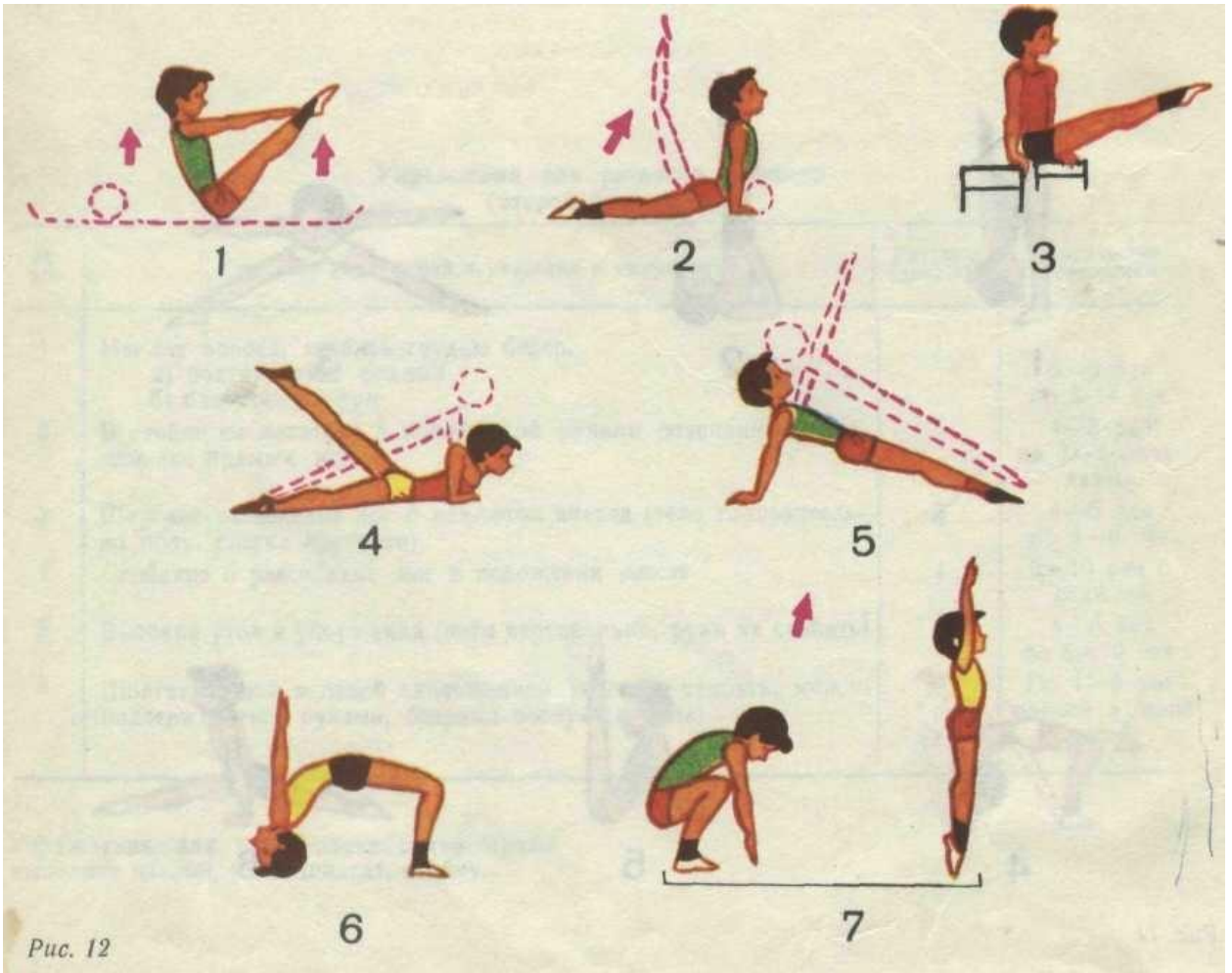
**Вальсет** — два беговых шага и темповой подскок. Применяется в качестве самостоятельного разбега или части более длинного разбега в прыжковой акробатике.

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- 1. Есть ли то, что беспокоит вас в состоянии здоровья вашего ребенка?**
  
- 2. Сколько времени проводит ребенок на свежем воздухе?**
  
- 3. Применяете ли вы закаливающие процедуры с ребенком?**
  
- 4. Какие виды закаливания?**
  
- 5. Делает ли ребенок зарядку?**
  
- 6. Каким видом спорта увлекается ваш ребенок?**
  
- 7. Вы хотели бы повысить мотивацию вашего ребенка к занятиям спортом?**
  
- 8. Каким образом?**
  
- 9. Нравится ли вашему ребенку посещать физкультурные занятия?**
  
- 10. Делится с вами ребенок впечатлениями после занятий?**







**Перечень учебно-методического комплекса к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Акробатика.  
Первые шаги**

<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Продолжительность освоения</b>	1 год
<b>Возраст учащихся</b>	5 и 6 лет
<b>Нормативное обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеобразовательная программа</li> <li>2. Рабочая программа</li> <li>3. План воспитательной работы (план мероприятий)</li> <li>4. Инструкции по технике безопасности</li> <li>5. Нормативная документация: Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012; Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 –р; Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011-2020 гг. «Петербургская Школа 2020» // Совет по образовательной политике Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга, 2010 ; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 –р</li> </ol> <p>* Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41</p> <p>* Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008</p>

<b>Разделы УМК</b>				
<b>Разделы дополнительной общеобразовательной программы</b>	<b>Учебно-методические пособия для педагогов</b>	<b>Учебно-методические пособия для учащихся</b>	<b>Диагностические и контрольные материалы</b>	<b>Средства обучения</b>
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, беседа о ЗОЖ.	Коркин В.И. «Акробатика» ,М. Физкультура и спорт 1983.	Поляков В.С. «На зарядку становись» М.. Детская энциклопедия 2009.	Анкета для родителей	Инструкция по охране труда и правилам поведения и безопасности в спортивном зале
2. ОФП, СФП – начальная диагностика.	Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М. 2009	К. Булычев «Алиса. Город без памяти» изд. Дрофа. Армада-пресс. 2001	Карта оценки ОФП и СФП	Шведская стенка, линейная разметка, гимнастические скамейки, канат ,маты ,гимнастический ковер
3. Акробатические упражнения. Упражнения на растяжку, гибкость, профилактику плоскостопия. Упражнения на укрепление силовых качеств, мышечного корсета.	Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Воспитание физических качеств детей», М. 2004.; Ольхова Е.В. «Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях»; Петров П.К. , Пономарев Г.И. «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Ижевск.: издательство УдГУ-1994.	«Жила была девочка» Ольга Корбут. Изд.» Молодая гвардия»; 1988.	Критерии оценки выполнения задания с занесением в портфолио	Полусферы, музыкальный центр, коврики, мягкие модули
4. Парно-групповые упражнения	Петров П.К., Пономарев Г.И. «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Ижевск.: издательство УдГУ 1994; Пименов О.В. «Опорно-двигательная система» Воронеж. 2009.	«Равновесие» Лариса Латынина. Изд. М. «Молодая гвардия» 1975г Рекомендации родителям по ТБ	Педагогический контроль, карта оценки парно-групповой работы (Приложение № 6)	Музыкальный центр, коврики



5. Тематическое занятие по сказке с элементами акробатики и подвижных игр.	Чистякова Л.А. «Физкультурные сказки» М. «Дрофа» 2012	Тематическая подборка детских книг	Педагогическое наблюдение	Музыкальный центр, маты, гимнастический ковер, скамейки, мягкие модули,
6. Занятие с использованием элементов логоритмики.	Копылова С.Ф. «Физкультурные занятия с элементами логоритмики» 2017г	Тематическая подборка скороговорок.	Педагогическое наблюдение	Музыкальный центр, фитболы, мячи
7. Занятие с элементами парно-групповой акробатики – «Дружная акробатика».	Коркин В.И. «Акробатика», М. Физкультура и спорт 1983.	Памятка-инструкция для выполнения упражнений. Подборка фотоматериалов	Педагогическое наблюдение	Музыкальный центр, коврики
8. Мини-соревнование.	«Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте»	Рекомендации для родителей «Как заниматься акробатикой дома вместе с ребенком»	Таблица результативности выступлений (Приложение №5)	Музыкальный центр, коврики, маты
9. Занятие мастер – класс от спортсменов.	Рассказ о выдающихся спортсменах	Сборник. Виктор Хенкин, Виктор Асаулов, Игорь Акимов, Владимир Голубев «Л. Турищева, В. Борзов, А. Карпов, В. Третьяк» Библиотека журнала ЦК ВЛКСМ `Молодая Гвардия`, 1978г	Педагогическое наблюдение	Гимнастический ковер, маты, музыкальный центр
10. Контрольное занятие (открытые занятия)	Карта оценивания	Рекомендации детям о ЗОЖ, о самостоятельных занятиях физической культурой.	карта оценки ОФП и СФП	Маты, гимнастический ковер, канат, разметка линейная, шведская стенка.



