

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 «Жемчужина»»

Юридический адрес: 623704 г. Березовский, ул. Академика Королева, 14

Фактический адрес: 623704 г. Березовский, ул. Академика Королева, 3

Согласовано:

совет педагогов

протокол № 1 от 29.08.2018

Утверждаю:

Заведующий БМАДОУ №5

Воротникова Т.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

" Общая физическая подготовка с элементами акробатики "

от 2 до 7 лет

Березовский, 2018 год

Содержание программы

1. Обоснование разработки рабочей программы
2. Целевой раздел
3. Содержательный раздел
4. Организационный раздел

Обоснование разработки рабочей программы:

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих содержание дошкольного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13";
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ МОиН РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
4. Устав Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5»

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников, обучение акробатике в доступной для них форме.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Задачи Программы:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

1.1.2. Принципы и подходы по реализации Программы

Программа основывается на принципах:

- Принцип личносно - 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.

Методологические подходы к формированию Программы:

- ***личностно-развивающий подход***, который предусматривает организацию образовательной деятельности с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- организация воспитательного процесса основывается на субъект-субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;
- воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;

- задача педагога заключается в фасилитации, т.е. стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин);

- **личностно-деятельностный подход** рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М. Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- **индивидуальный подход** к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и прочее), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- **проблемный подход** позволяет сформировать видение образовательной программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области

(направления развития ребенка) целевых ориентиров развития. В таком виде образовательная программа содержит ведущую цель и подцели (задачи), конкретизирующие образовательную деятельность дошкольного образовательного учреждения по основным направлениям (которые оформлены как подпрограммы). Важным для проблемного подхода является проектирование и реализация деятельности образовательной организации по актуальным проблемам, обусловленным противоречиями между возможностями образовательной организации, интересами общества (запросами родителей) и потребностями ребенка.

Для обучения детей Общей физической подготовке с элементами акробатики использую разнообразные **методы и приемы:**

Наглядный – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

1.1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации Программы

Особенности развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст:

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения. С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка. Самым главным новообразованием этого возраста является стремление детей к самостоятельности. Ребенок часто заявляет: «я сам», «я хочу», «я не буду это делать». Гибкая тактика мотивации к деятельности является одним из основных условий, способствующих развитию творческого потенциала.

Средний дошкольный возраст:

Ближе к 5 годам у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Старший дошкольный возраст

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

Данная информация, позволяет выстроить образовательную деятельность в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников детского сада.

ИНТЕРЕСЫ И ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ			
Направленность активности	Потребности детей	Количество	%
Творческая активность	Испытывают потребность в творческой деятельности	45	78%
Включенность в продуктивную деятельность	Испытывают потребность в продуктивной деятельности	11	19%
Коммуникативная активность	Испытывают потребность во включенность во взаимодействие со сверстниками	47	82%
Познавательная инициатива	Испытывают потребность в познавательно-исследовательской деятельности	3	5%
Физическая	Испытывают потребность в физической	49	85%

активность	активности		
-------------------	------------	--	--

Поэтому особое внимание при Общей физической подготовке с элементами акробатики необходимо обратить внимание:

в группах младшего и среднего дошкольного возраста (младшая и средняя группа):

- развитие гибкости, пластичности, мягкости движений;
- воспитание самостоятельности в исполнении акробатических упражнений, побуждение детей к творчеству.

в группах старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная к школе группа):

- на волевые усилия, силу тонуса, согласованную работу рук и ног;
- на развитие познавательных действий, способность детей самостоятельно принимать решения; на становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- на становление грациозности и пластичности движений;
- развитие способности к выразительному исполнению акробатических упражнений, формирование адекватной оценки и самооценки.

Срок реализации программы 4 года.

Объем программы рассчитан на 72 занятия (с сентября по май) 2 раз в неделю:

младший дошкольный возраст (младшая и средняя группа) – 2 раз в неделю;

старший дошкольный возраст (старшая и подготовительная к школе группа) – 2 раз в неделю.

Психолого-педагогические условия реализации Программы:

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно

- эстетического развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Диагностика освоения программы " Общая физическая подготовка с элементами акробатики "

Методика проведения диагностики: В процессе реализации поставленных задач осуществляется отслеживание усвоение детьми обучающего и развивающего материала. Периодичность мониторинга (педагогической диагностики) -2 раза в год (октябрь-май).

Цель диагностики: Выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы. В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

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

Параметры:

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

творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений.

Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Оценивается в процессе наблюдения. Результаты заносятся в таблицу.

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

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются:

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

Критерии оценки результатов:

Показатели физической подготовленности (2-3 года):

1. Приседания (количество раз):

Мальчики: низкий – 5 раз; средний – 7 раз; высокий – 10 раз.

Девочки: низкий – 4 раза; средний – 6 раз; высокий – 9 раз.

2. Прыжок с продвижением вперед (в см.)

Мальчики: низкий – 20 см; средний – 35 см; высокий – 50 см;

Девочки: низкий – 20 см; средний – 30 см; высокий - 45 см.

Показатели физической подготовленности (3 – 4 года):

1. Отжимание в упоре стоя на коленях (количество раз):

Мальчики: низкий – 5 раз; средний – 7 раз; высокий – 10 раз.

Девочки: низкий – 3 раза; средний – 5 раз; высокий – 8 раз.

2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз):

Мальчики: низкий – 4 раза; средний – 6 раз; высокий – 8 раз;

Девочки: низкий – 2 раза; средний – 4 раз; высокий – 6 раз.

3. Прыжок в длину с места (в см.)

Мальчики: низкий – 55 см; средний – 65 см; высокий – 75 см;

Девочки: низкий – 50 см; средний – 55 см; высокий – 70 см.

Показатели физической подготовленности (4 – 5 лет):

1. Отжимание в упоре лежа на коленях (количество раз)

Мальчики: низкий - 6 раз; средний - 8 раз; высокий - 12 раз;

Девочки: низкий - 5 раз; средний - 7 раз; высокий - 10 раз.

2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).

Мальчики: низкий - 6 раз; средний - 10 раз; высокий - 12 раз;

Девочки: низкий - 5 раз; средний - 6 раз; высокий - 8 раз.

3. Прыжки в длину с места (в см)

Мальчики: низкий - 70 см; средний - 85 см; высокий - 100 см;

Девочки: низкий - 65 см; средний - 80 см; высокий - 90 см.

Показатели физической подготовленности (5-6 лет):

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

Мальчики: низкий - 3 раза; средний - 5 раз; высокий - 7 раз;

Девочки: низкий - 2 раза; средний - 4 раза; высокий - 6 раз.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз:

Мальчики: низкий - 1 раз; средний - 2 раза; высокий - 4 раза;

Девочки: не проверяется.

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

Мальчики: не проверяется.

Девочки: низкий - 6 раз; средний - 8 раз; высокий - 12 раз.

4. Бег на 10 метров с ходу (сек.):

Мальчики: низкий - 3,8 и выше; средний - 3,8 - 3,5; высокий - 3,5 – 3,0.

Девочки: низкий - 4,0 и выше; средний - 4,0 – 3,8; высокий - 3,8 – 3,6.

5. Прыжок в длину с места (см):

Мальчики: низкий – 85 см и ниже; средний – 86 см – 110 см; высокий – 110 см и выше.

Девочки: низкий – 85 см и ниже; средний – 86 см – 100 см; высокий – 100 см и выше.

6. Угол в упоре (см):

Мальчики: низкий - 7 сек.; средний - 10 сек.; высокий - 15 сек.;

Девочки: низкий - 3 сек.; средний - 7 сек.; высокий - 10 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: низкий - 12 и ниже сек.; средний - 12 – 25 сек.; высокий - 25 – 35 сек.;

Девочки: низкий - 15 и ниже сек.; средний - 15 – 30 сек.; высокий - 30 – 40 сек.

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

Мальчики: низкий - 11 раз и ниже; средний - 12 – 17 раз; высокий - 18 – 25 раз.

Девочки: низкий - 10 раз и ниже; средний - 11 – 15 раз; высокий - 16 – 20 раз.

Показатели физической подготовленности (6-7 лет):

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

Мальчики: низкий - 5 раз; средний - 7 раз; высокий - 10 раз;

Девочки: низкий - 4 раза; средний - 6 раз; высокий - 8 раз.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол – во раз:

Мальчики: низкий - 2 раза; средний - 4 раза; высокий - 6 раз;

Девочки: не оценивается.

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

Мальчики: не оценивается

Девочки: низкий - 8 раз; средний - 12 раз; высокий - 15 раз;

4. Бег 10 м. (сек.):

Мальчики: низкий - 3,5 сек.; средний - 3,4 – 3,0 сек; высокий - 3,0 – 2,7 сек.;

Девочки: низкий - 3,7 сек.; средний - 3,6 – 3,2 сек.; высокий - 3,2 – 3,0 сек.

5. Прыжок в длину с места (см)

Мальчики: низкий - 100 см; средний - 105 – 120 см; высокий - 120 – 130 см;

Девочки: низкий - 90 см; средний - 95 – 110 см; высокий - 110 – 130 см.

6. Угол в упоре (сек.):

Мальчики: низкий - 10 сек.; средний - 15 сек.; высокий - 20 сек.;

Девочки: низкий - 7 сек.; средний - 10 сек.; высокий - 15 сек.

7. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: низкий - 20 сек.; средний - 25 – 35 сек.; высокий - 35 - 45 сек.;

Девочки: низкий - 25 сек.; средний - 26 – 45 сек.; высокий - 45 – 60 сек.

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

Мальчики: низкий - 14 раз; средний - 15 – 20 раз; высокий - 20 – 30 раз.

Девочки: низкий - 12 раз; средний - 13 – 17 раз; высокий - 17 – 25 раз.

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников
- соревнования
- педагогическая диагностика.

Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации программы

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и дошкольной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности

обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. Осуществляет координацию деятельности педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам, способствует развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, студий; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства, формирования основных составляющих компетентности (профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой); современные педагогические технологии: продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с

обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Программа дополнительного образования/ ФИО педагога	Специалисты	Данные специалиста
Направленность		
« Общая физическая подготовка с элементами акробатики»	Инструктор по физической культуре	Димитрова Т.О. , высшее педагогическое образование, 1 кв. категория

Учет специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста

Условия ДОУ, направлены на создание социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике контингента воспитанников ДОУ и предусматривают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
непосредственное общение с каждым ребенком;

уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников мыслей;

недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

С учетом социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, поставлены задачи, направленные на использование сетевой формы взаимодействия в ходе реализации Программы, обеспечивающей возможность социализации и ее успешного освоения воспитанниками с использованием ресурсов нескольких организаций.

Взаимодействие родителей и педагогов БМАДОУ в воспитании дошкольников рассматривается нами как взаимная деятельность ответственных взрослых, направленных на введение детей в пространство культуры, постижение ее ценностей и смыслов.

1.2. Планируемые результаты реализации Программы

Дети будут знать:

- Технику безопасности на занятии;
- Владение теоретическими знаниями (знание основной терминологии элементарных базовых акробатических упражнений,
- выполнение нормативов физической подготовленности;
- Умение правильно завершать акробатические упражнения и подстраховывать себя в конце упражнения.
- Закрепление и конкретизация теоретических сведений (умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки,
- уметь показывать элементы акробатики детям, более младших групп;
- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- развитие эмоциональности;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление);
- развитие мышц;
- освоение этических норм, развитие моральных и эстетических ценностей;
- обучение взаимодействию со сверстниками.

Группа раннего развития	Младший возраст	Средний возраст (4-5 лет)	Старший возраст (5-7 лет)
Ребенок умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на	Ребенок выполняет самостоятельно элементарные	Ребенок выполняет самостоятельно акробатические упражнения;	Ребенок самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения;

<p>других детей. Выполняет прыжки с продвижением вперед. Ребенок выполняет самостоятельно элементарные акробатические упражнения; Ориентируется в пространстве; Знает требования к внешнему виду на занятиях.</p>	<p>акробатические упражнения; Ориентируется в пространстве; Знает требования к внешнему виду на занятиях; Ребенок внимателен на занятии; Эмоционально положительно настроен; Ребенок проявляет интерес на занятии;</p>	<p>Ориентируется в пространстве; Знает простейшие термины; Знает требования к внешнему виду на занятиях; Ребенок внимателен на занятии; У ребенка развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма); Эмоционально положительно настроен; Ребенок проявляет интерес на занятии; Ребенок радуется результатам своего труда.</p>	<p>Проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; Ориентируется в характере, темпе, ритме музыки; Знает названия акробатических элементов; Владеет корпусом во время исполнения движений; Ориентируется в пространстве; Координирует свои движения; Обладает развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметет легко владеть своим телом и имеет высокий уровень работоспособности; Ребенок способен оценить результаты своего труда и дать оценку другим детям.</p>
---	--	--	--

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Программа определяет содержание и организацию Общей физической подготовки с элементами акробатики с детьми дошкольного возраста, обеспечивает развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности. Программа составлена с учетом материально-технической оснащенности детского сада.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Содержание программы определено блоками:

- Теоретические вопросы
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий:

- по составу

- фронтальные,
- групповые,
- мелкогрупповая.

- по способу организации учебно-воспитательной деятельности

- стандартное учебное занятие
- интегрированное занятие
- спортивное соревнование
- участие в праздниках, конкурсах

- открытые просмотры
- контрольные занятия

Методы и приемы:

- Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, иллюстрация, демонстрация)
- Побуждающие репродуктивные (работа по образцу, упражнения, практическая работа)
- Методы продуктивной группы (тренинг, подвижные игры, самостоятельная тренировка, игровые упражнения)

Технологии:

- **Технология сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка, педагог и воспитанники совместно определяют содержание и цели, дают оценки);
- **Личностно-ориентированная технологии** ставят в центр личность ребенка, обеспечивают комфортные, безопасные условия его развития, реализуют природный потенциал);
- **Здоровьесберегающие технологии** (здоровье охранительные, оздоровительные, образовательные, технологии формирования культуры здоровья).

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения,
- общеразвивающие упражнения,
- хореографические упражнения,
- гимнастические упражнения,
- парно-групповые упражнения.

Теоретическая подготовка. Цель теоретической подготовки – формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дошкольников. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео - и фото - материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений.

Практическая подготовка. В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. В Общей физической подготовке с элементами акробатики развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по ОФП с элементами акробатики, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми именно в нерегламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх. Обучение начинается с подражательных движений. Каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения. Специфика обучения двигательными навыками детей дошкольного возраста требует проведения оптимально динамичного занятия с быстрой сменой вида нагрузки, поэтому занятия проводятся по методике игрового стрейчинга. Методика игрового стрейчинга возникла на базе упражнений лечебной физкультуры в сочетании с сюжетно-ролевой

тематической игрой, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, соответствующих возрасту занимающихся. Широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, игровая атрибутика. Используемые в процессе игры физические упражнения на гибкость, ловкость, силу и другие физические качества, требующиеся ребенку для дальнейшего освоения акробатических элементов, позволяют расширить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия.

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики ребёнка в Общей физической подготовке с элементами акробатики обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность.

Игровая деятельность переводит внешнее действие во внутренний план «замысел», но в максимальной степени сохраняет и провоцирует игровое отношение как процессуальное (вне результативности) отношение к миру. Сюжет игры - это, в конечном итоге, виртуальный мир возможных событий, который строится по прихоти играющих и не имеет результативного завершения.

Продуктивная деятельность, моделирующая вещный мир, в максимальной степени требует изменения игрового (процессуального) отношения, поскольку связана с реальным преодолением сопротивления материала в ходе воплощения замысленного - создания реального продукта-результата с определенными критериями качества.

Познавательно-исследовательская деятельность как культурная практика, суть которой в вопрошании - как устроены вещи и почему происходят те или иные события, - требует перехода к осознанному поиску связей, отношений между явлениями окружающего мира и фиксации этих связей как своеобразного результата деятельности.

Коммуникативная практика, осуществляемая на фоне игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской деятельности, требует артикулирования (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности).

Из сказанного видно, что культурные практики взаимодополняют друг друга в формировании общего движения ребенка к оформленному замыслу и его результативному воплощению.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

1. Физкультурно–оздоровительные технологии:

- технологии развития физических качеств;
- технологии закаливания;
- технология дыхательной и ритмической гимнастики;
- технология фитбол гимнастики.

2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- технология использования подвижных и спортивных игр;
- динамические паузы, релаксация.

3. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- технологии проведения физкультурных занятий; коммуникативных игр; самомассаж;
- проблемно – игровые (игротренинги, игротерапия).

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Позиция педагога - поддерживать и поощрять инициативу ребенка в эмоциональном общении (всегда откликаться на стремление дошкольника получить доброжелательное внимание, поддержку, ласку). Поощрять инициативные и самостоятельные действия детей.

Возрастная категория детей с 2 до 5 лет (младший дошкольный возраст)

В развитии детской инициативы в младшем дошкольном возрасте педагог обращает внимание на следующие задачи:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества;
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- создавать ситуации, в которых дети стремятся взаимодействовать друг с другом общения, внимания к окружающим;
- показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Возрастная категория детей с 5 до 7 лет (старший дошкольный возраст)

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- поощрять познавательную активность каждого ребенка, развивать стремление к наблюдению, сравнению;
- проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем;
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы;

- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставить перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Цель взаимодействия с семьями воспитанников - повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни, путем взаимодействия дошкольного учреждения и семьи в вопросах физического воспитания дошкольника.

Исходя из цели ставятся следующие **задачи**:

1. Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей и детей вести здоровый образ жизни в семье.

Реализация Программы предполагает активное взаимодействие с родителями через:

- Анкетирование
- Консультации
- Праздники, развлечения
- Соревнования
- Стенды
- Буклеты, памятки
- Парная гимнастика
- Мастер-классы
- День открытых дверей
- Профилактика простудных заболеваний

- Конкурсы и выставки
- Фотовыставки
- Создание журналов, газет
- Проекты
- Участие в спортивных акциях города, области, района
 - Сайт ДОО

2.5. Современные образовательные технологии

Технология развивающих игр

Технология развивающих игр направлена на развитие творческих способностей детей дошкольного возраста и создает условия для опережающего развития способностей детей.

Характеризуя технологию развивающих игр, особо важным моментом мы считаем рассмотрение ее целевых ориентаций.

Направление: формирование у ребенка готовности к общественно-значимым и общественно-оцениваемым видам деятельности.

Цель: развитие воображения и символической функции сознания, позволяющей переносить свойства одних вещей на другие.

Задачи:

1. Ознакомить ребенка с различными способами получения и передачи информации.
2. Развивать творческие способности, воображение детей.

Немаловажным в понимании и функционировании данной технологии является описание ее концептуальной части: руководящих идей, гипотез, принципов.

В процессе реализации педагогической технологии развивающих игр ярко прослеживается принцип активности ребенка в деятельности, характеризующийся высоким уровнем мотивации.

Игровые методы: вхождение в воображаемую ситуацию, образное оживление игровой ситуации; принятие роли и выполнение действия в соответствии с принятой ролью; выполнение практических действий по получению необходимой информации.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> • Стретчинг • Ритмопластика • Динамические паузы • Подвижные и спортивные игры • Релаксация • Различные гимнастики 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия • Проблемно-игровые занятия • Коммуникативные игры • Занятия из серии «Здоровье» • Самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> • Арттерапия • Технологии музыкального воздействия • Фонетическая ритмика

Диалогические методы: беседа, «вопросы – ответы», формулировка выводов.

Методы обучения: показ способа действия (после выполнения задания), проблемная ситуация, упражнение.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьеформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности

Здоровьесберегающие технологии

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЧУВСТВИТЕЛЬНОГО СОПЕРЕЖИВАНИЯ

Цель: обеспечение интеллектуального, нравственного и эстетического развития дошкольника; развитие творческой индивидуальности ребенка и формирование положительной концепции «Я».

Задачи:

1. Развитие творческих способностей и эмоциональной сферы ребенка.
2. Формирование уверенности в своих возможностях; накопление, совершенствование опыта социального взаимодействия.
3. Создание условий для воспитания и творческой самореализации раскованного, общительного ребенка, владеющего своим телом и словом, слышащего и понимающего партнера во взаимодействии.
4. Совершенствование игровых навыков и творческой самостоятельности детей через разные виды игр, игровые упражнения, развивающие творческие способности дошкольников.
5. Освоение основ исполнительской, зрительской и общей культуры. Пробуждение интереса и отзывчивости к искусству театра и актерской деятельности.
6. Улучшение психологической атмосферы в группах, выход на новый уровень взаимодействий и взаимоотношений между детьми, взрослыми и детьми.

Алгоритм:

- Эмоциональное погружение.
- Опора на имеющийся опыт.
- Проживание темы.
- Событие.
- Самоконтроль.
- Анализ.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Соблюдение строительных норм и правил (СанПиН, ГОСТ, ВСН)

<i>Дети возрастной категории от 2 до 5 лет (младший дошкольный возраст)</i>	
Полезная площадь, которая используется для образовательной деятельности	80 м. кв.
Полезная площадь на одного ребенка	4 м.кв.
<i>Оборудование и оснащение</i>	
Доска гладкая с зацепами	Мат большой
Мяч массажный	
Дуги для подлезания (h-60см, h-40см) Детский батут с держателем	Скамья гимнастическая 2.5 м.
Полезная площадь на одного ребенка	4 м.кв.
<i>Оборудование и оснащение</i>	
Трансформер – 5, 6 элементов для детей «Забава»	
Балансир «Улитка»	
Лента гимнастическая	Балансир «Лепесток лотоса»
Массажная балансировочная Полусфера	Балансир «Змейка»
Обруч пластик - малый	
Стойка для спортивного инвентаря	Скамья гимнастическая 2.5 м.
Стенка гимнастическая	Скамья гимнастическая 3 м.
Доска гладкая с зацепами	Детский батут с держателем
Доска с ребристой поверхностью	Мяч утяжелённый 1 кг
Мяч массажный	Мат спортивный детский
Канат гладкий	Канат для перетягивания
Канат с узлами	Массажные кольца/3 кольца разной жёсткости
Куб деревянный малый	Мат с разметкой
Куб деревянный большой	Скакалка детская

Мат большой	Набор Кегли
Мат малый	Кольцеброс со столбиком/крестовой
Стойки переносные (для прыжков) + планка	Мешочки с грузом
Перекладина на стойках к шведской стенке	Мишень
Флажки разноцветные	Дуги для подлезания (h-60см, h-40см)

3.2 Методическое обеспечение средствами обучения и воспитания

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Коркин В.П. Начинать с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
- Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспорт, 1984.
- Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.
- Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Информационные ресурсы
- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>" > Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре

3.3. Распорядок дня

Объем Программы рассчитан на 4 года обучения по 72 занятия (с сентября по май) 2 раза в неделю:

Продолжительность занятия составляет для детей 3-4 – 15 мин.
4-5 лет - 20 мин., для детей 5-6 лет – 25 мин., 6-7 лет -30 ми

Формы и режим занятий. Содержание занятий ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей:
Ведущей формой организации занятий является **групповая**.

Учебно-тематический план для детей младшего и старшего дошкольного возраста

№	Тема занятия	Количество занятий с детьми 2-7 лет		
		теория	практика	всего
1	Введение в программу	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	2	21	23
3	Специальная физическая подготовка	2	14	16
4	Акробатические упражнения	2	20	22
5	Элементы хореографии	2	8	10
	Итого:	9	63	72

Формы и режим занятий. Содержание занятий ориентировано на одновозрастные группы детей:
Ведущей формой организации занятий является **групповая**.

3.4. Особенности организации традиционных событий, праздников, мероприятий

Традиционными становятся **праздники по Общей физической подготовке с элементами акробатики: «Мир спорта», «Юные акробаты».**

Планируются совместные **досуговые события с родителями:**

- фестивали по здоровому образу жизни,
- выставки совместной спортивной деятельности вне ДОО – папа, мама, я – спортивная семья,

- открытые Дни,
- конкурсы на сайте,
- соревнования «Самый спортивный малыш».

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация предметно-пространственной среды является неизменным компонентом элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Предметно-пространственная среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

Предметно-пространственная развивающая среда рассматривается как система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика, для овладения культурными способами деятельности, с ориентацией на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Среда рассматривается:

- с точки зрения психологии, как условие, процесс и результат саморазвития личности;
- с точки зрения педагогики, среда как условие жизнедеятельности ребенка, формирования отношения к базовым ценностям, усвоения социального опыта, развития жизненно необходимых личностных качеств; способ трансформации внешних отношений во внутреннюю структуру личности, удовлетворения потребностей субъекта.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

1. Возможность реализации сразу нескольких видов интересов детей.
2. Охрану и укрепление их здоровья, учёт особенностей и коррекцию недостатков их развития.
3. Возможность общения и совместной деятельности детей.

Приложение 1. Техника выполнения акробатических упражнений

«Ванька-встанька». Техника выполнения. Перекаты - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения: 1.Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.

2.Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.

3.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.

4.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.

5.Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

6.Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

«Самолет». И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко». И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину.

Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзинка». И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

«Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла. И.п. – упор на руках и коленях. Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие. Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Стойка на лопатках («Березка»). И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Техника выполнения. 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки. 2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки. 3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п. Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

«Птичка». И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

«Мост» из положения - лежа на спине. Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и

ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки. Последовательность обучения.

1.Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками). 2.Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью. 4.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно. Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Равновесие на одной ноге, руки в стороны. Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из о.с.

отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед. Последовательность обучения.

1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами. 4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

«Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. (а). Выпад назад - выставленные ноги назад (б); Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); Глубокий выпад – выпад с

максимальным разведением ног (г). Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или Полушпагат. И.п. – стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении

руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

Шпагат (прямо). Техника выполнения.

Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Приложение 2. Запрещенные упражнения

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует
Стойка на голове		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника,	Замена отсутствует

	плохо сформированные мышцы шеи	
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

Приложение 3. Подвижные игры.

Для активизации внимания и повышения эмоционального состояния

Игровые задания проводятся на месте. Занимающиеся стоят в одну шеренгу.

1. «Группа, внимание!»

Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой сказано слово «группа». Например, «Группа, присесть!» Если это слово не произносится, то занимающиеся на команду не реагируют. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 6—8 команд. Затем подводятся итоги.

2. «Море — берег — парус». По команде «Море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «Берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «Парус» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Условия аналогичны первой игре.

3. Педагог поднимает руки вперед, занимающиеся прыжком принимают стойку ноги врозь, левая нога впереди; педагог

поднимает руки вверх — все выполняют подскок на месте; руки в стороны — все быстро поворачиваются на 360°. Условия игры аналогичны приведенным выше.

4. Находясь перед строем, педагог подает различные команды, выполнение которых требует концентрации внимания, например: «Левую ногу назад на носок, правую руку вверх, левую руку вперед — делай раз!» Группа выполняет задание.

Игры «Кто быстрее?»

1. «Прыжки на одной ноге». Перед шеренгой на определенном расстоянии проводится финишная черта. По команде играющие продвигаются вперед прыжками на одной ноге. Переступив эту черту, они поворачиваются кругом и возвращаются на исходное положение. Кто выполнит задание первым?

2. «Бег раков». Играющие садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая ногами и руками. Кто первым достигнет финишной черты?

3. «Передвижение в упоре лежа». И. п. — упор лежа. По команде играющие передвигаются вперед, помогая себе руками. Кто быстрее достигнет финишной черты? При выполнении этого задания исходное положение — упор лежа, но ногами вперед по отношению к финишной черте.

4. «Необычный старт». И. п. — сед. По команде педагога играющие быстро встают и бегут до финишной черты. Достигнув ее, игроки поворачиваются кругом и возвращаются в исходное положение (сед). Кто выполнит задание быстрее?

5. «Лягушка». И.п.—полуприсед, руки вперед. По команде играющие продвигаются вперед, выполняя прыжки с ног наруки и переходом в упор присев. Кто выполнит задание быстрее?

Подвижные игры с бегом.

1. «Скорей перебеги».

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены, читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стороне и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает из игры. Играют, пока не останется победитель.

2. «У медведя во бору».

На одном конце площадки чертится круг – берлога медведя. На другом – дом для играющих детей. Дети идут из дома по направлению к берлоге и говорят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь глядит и на нас рычит».

После этих слов медведь выбегает из берлоги и начинает ловить играющих. Дети стараются убежать в свой дом.

3. «Наседка и коршун».

Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая «наседку». Водящий - «коршун» располагается напротив. «Коршун» старается достать из-за «наседки» последнего «цыпленка». «Наседка» не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одновременно с ним, но не задерживая «коршуна» руками.

4. «Чай-чай-выручай»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10х10 метров (ковер). Выбирается водящий. «Осаленный» игрок встает в стойку ноги врозь и кричит - «Чай-чай-выручай!» Любой игрок может его «выручить», пролезая под ногами. И «осаленный» вновь вступает в игру. Игра заканчивается когда водящий осалит всех.

5 «Хвостики»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10х10 метров (ковер). Выбирается водящий. Остальным игрокам раздаются «хвостики» (веревочки, шнурочки). Задача водящего догнать игрока и отобрать у него «хвостик». Игра заканчивается, когда водящий соберет все «хвостики».

Критерии:	Приседания, раз						Прыжок с продвижением вперед, см						Итого:		
	мальчики			девочки			мальчики			девочки					
ФИО ребенка	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
	5	7	10	4	6	9	20	35	50	20	30	45			
	октябрь			май			октябрь			май					
Итого:															

Приложение 4. Диагностика.

Группа раннего развития 2-3 года

Младшая группа 3-4 года

Критерии:	Отжимание в упоре стоя на коленях (количество раз)						Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз)						Прыжок в длину с места (в см.)						Итого	
	Мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки				
ФИО ребенка	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в		
	5	7	10	3	5	8	4	6	8	2	4	6	55	65	75	50	55	70		
	октябрь			май			октябрь			май			октябрь			май				
ИТОГО:																				

Средняя группа 4-5 лет

