

Главное управление образования  
администрации города Красноярска  
муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 301» (МАДОУ № 301)

---



Утверждаю:  
И.о. заведующего  
МАДОУ № 301  
О.В. Сошникова  
02.09.2024г

Дополнительная общеобразовательная программа секции физкультурно-спортивного направления «Акробатика для дошколят» (базовый уровень)  
Инструктор по физической культуре МАДОУ № 301

Горбуновой Евгении Владимировны

Возрастная категория: 5- 7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Красноярск, 2024

## Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной программы «Акробатика для дошколят»- физкультурно-спортивная. Акробатика является одним из средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, развития двигательных навыков и умений. Акробатика развивает силу, гибкость, ловкость, быстроту и выносливость, учить владеть своим телом, управлять его движениями. Воспитывает волю, смелость, настойчивость, трудолюбие. Обучение акробатике позволяет успешно решать задачи гармоничного развития детей.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования.

Программа «Акробатика для дошколят» призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребности к систематическим занятиям спортом, отвлечь от современных гаджетов, повысить физическую нагрузку. Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития воспитанников.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Программа секции дополнительного образования по акробатике представляет собой углубленный уровень обучения акробатическим упражнениям, построена с учетом всех компонентов физического развития. Рассчитана на 2 года обучения. Основная форма обучения – групповая.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Гендерный подход в физическом воспитании: группа мальчиков и группа девочек занимаются отдельно. На занятиях с мальчиками больше уделяется внимание силовой подготовке, с девочками художественно-эстетическому воспитанию. Численный состав двух групп до 16 человек, в целях осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку.

Объем программы: Каждое занятие длится 25-30 минут, два раза в неделю, во второй половине дня (за учебный год 30-36 часов).

Новизна программы: программа позволяет углубленно изучить акробатику, повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу, способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Основная идея программы заключается в мотивации воспитанников на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия.

Программа позволяет детям усвоить простые, но исключительно важные для дальнейшего развития их физических качеств, способностей. Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого к сложному, с учетом возраста к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне. Учебный материал строится на простом, доступном материале и обязательно включает элементы игры и соревнования. Программа разработана по месяцам и состоит из следующих разделов:

1. Ходьба
2. Бег
3. Общеразвивающие упражнения
4. Упражнения для развития физических качеств
5. Упражнения для улучшения осанки
6. Акробатические упражнения
7. Игры
8. Упражнения для восстановления дыхания

К концу первого года обучения ребенок должен уметь сохранять правильную осанку. Уметь самостоятельно выполнять несложные акробатические упражнения.

К концу второго года обучения ребенок должен владеть техникой большинства акробатических упражнений.

К концу третьего года обучения занимающийся должен уметь составлять и выполнять несложные комбинации из ранее изученных акробатических упражнений.

Способы проверки результатов:

- открытые занятия;
- участие в спортивных мероприятиях.

Цель программы: формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, привлекать к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укреплять здоровья воспитанников через обучение элементам акробатики.

Задачи:

1. Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию воспитанников.

- обучение основам техники выполнения основных двигательных действий;

2. Развивающие:

- развитие физических качеств;

- формирование эстетических качеств;

3. Воспитательные:

- популяризация физической культуры;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Данная программа строится на основе программы «Старт» Л. В. Яковлева, Р.А. Юдина, Л.К. Михайлова.

(Приложение № 1 прилагается)

| Основны<br>е виды<br>движени<br>й          | Средняя группа |     |      |     |     |     |      |     |     | Старшая группа |     |      |     |     |     |      |     |     | Подготовительная группа |     |      |     |     |     |      |     |     |
|--------------------------------------------|----------------|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|----------------|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-------------------------|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
|                                            | сен            | окт | нояб | дек | янв | фев | март | апр | май | Сен            | окт | нояб | дек | янв | фев | март | апр | май | Сен                     | окт | нояб | дек | янв | фев | март | апр | май |
| Ходьба:                                    |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -на<br>пятках                              | *              | *   |      |     |     |     |      |     |     |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -на<br>высоких<br>носках                   |                |     | *    | *   |     |     |      |     |     |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -с<br>высоким<br>поднима<br>нием<br>колена |                |     |      |     | *   | *   |      |     |     |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -<br>приставн<br>ыми<br>шагами             |                |     |      |     |     |     | *    | *   |     |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -<br>гимнасти<br>ческим<br>шагом           |                |     |      |     |     |     |      | *   | *   |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| - с<br>выворото<br>м пятки<br>вперед       |                |     |      |     |     |     |      |     |     | *              | *   |      |     |     |     |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -<br>выпадам<br>и                          |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                |     | *    | *   |     |     |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -в<br>полуприс<br>еде                      |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                |     |      |     | *   | *   |      |     |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -в<br>приседе                              |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                |     |      |     |     |     | *    | *   |     |                         |     |      |     |     |     |      |     |     |
| -<br>складочк<br>ой                        |                |     |      |     |     |     |      |     |     |                |     |      |     |     |     |      |     | *   | *                       |     |      |     |     |     |      |     |     |

|                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| -с<br>махами<br>ногами                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |
| -<br>скрестны<br>м шагом                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |
| -с<br>выполне<br>нием<br>задания          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |
| -с<br>хлопками                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |
| Бег:                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -на<br>носочках                           | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -меняя<br>направле<br>ние                 |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -<br>приставн<br>ыми<br>шагами            |   |   |   |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -с<br>высоким<br>поднима<br>нием<br>колен |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -<br>подскока<br>ми                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -<br>захлесто<br>м                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -<br>ножница<br>ми                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -<br>скрестны                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |

|                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| м шагом                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |  |
| -с<br>выполне<br>нием<br>задания   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -с<br>остановк<br>ой по<br>сигналу |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |  |
| -шаг<br>польки                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |  |
| -шаг<br>галоп                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |  |
| Упражне<br>ния для<br>стоп ног:    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| сидя                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -ушки<br>зайчика                   | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -окошко                            |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -часики                            |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -наклоны<br>к ногам                |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -<br>складочк<br>а                 |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| лежа                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -ушки<br>зайчика                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -окошко                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -часики                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| стоя                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -качели                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -тянем<br>носочки                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| -<br>волшебн<br>ые                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |  |

|                                                     |   |   |   |   |   |   |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| кружочки                                            |   |   |   |   |   |   |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -циркуль                                            |   |   |   |   |   |   |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |
| Около<br>лестницы                                   |   |   |   |   |   |   |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -<br>подгибан<br>ие<br>пальцев                      |   |   |   |   |   |   |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |
| -<br>пингвинч<br>ик                                 |   |   |   |   |   |   |  |  |   |  |   |   | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -сидя на<br>пятках<br>тянуть<br>стопу               |   |   |   |   |   |   |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Упражне<br>ния для<br>растяжки<br>ног:              |   |   |   |   |   |   |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -наклоны<br>вперед                                  | * |   |   |   |   |   |  |  | * |  |   |   |   |   |   | * |   |   |   |   |   |   |   | * |   |   |
| -наклон<br>вперед<br>ноги<br>врозь                  |   | * |   |   |   |   |  |  | * |  |   |   |   |   |   | * |   |   |   |   |   |   |   | * |   |   |
| -наклон к<br>ноге из<br>положен<br>ия ноги<br>врозь |   |   | * |   |   |   |  |  | * |  |   |   |   |   |   |   | * |   |   |   |   |   |   |   |   | * |
| -сед<br>пятки<br>вместе,<br>наклон к<br>ногам       |   |   |   | * |   |   |  |  |   |  | * |   |   |   |   |   |   | * |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -бабочки                                            |   |   |   |   | * |   |  |  |   |  |   | * |   |   |   |   |   |   | * |   |   |   |   |   |   |   |
| -бабочки<br>крылья                                  |   |   |   |   |   | * |  |  |   |  |   |   | * |   |   |   |   |   |   | * |   |   |   |   |   |   |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Упоры:                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -на руках,<br>стоя на<br>коленях                   | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -на руках,<br>ноги<br>прямые                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -на руках,<br>ноги<br>врозь                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| -на<br>скамейке                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Упражне<br>ния с<br>эспандер<br>ами                |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * |   |   |   |   | * | * | * | * |   |   |   |   |   |
| Упражне<br>ния с<br>гантелям<br>и                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * |   |   |   |   | * | * | * | * | * |
| Упражне<br>ния для<br>равновес<br>ия у<br>девочек: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -ласточка                                          | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -<br>заборчик                                      |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -цапля                                             |   |   |   |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -затяжка<br>у опоры                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -затяжка<br>без<br>опоры                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -казак                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| -кольцо<br>на одной<br>ноге                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * |   |   |   |   |   |   |

[illegible]