

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 78 «ВАСИЛЁК»
МБДОУ «ДС №78 «ВАСИЛЕК»

✉ 663300, Россия, Красноярский край, город Норильск, Центральный район,
улица Набережная Урванцева, дом 43, ☎ (3919)42-26-93, факс (3919)42-26-93,

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБДОУ «ДС №78 «Василек»

Протокол № _____

« ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ «ДС № 78«Василек»

_____ Л.В. Торопченко

« ____ » _____ 2023 г.

E-mail: mdou78@norcom.ru, <http://vasilyek78.ucoz.ru/>, ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401630723,
ОКПО 58802037, ИНН/КПП 2457051914/245701001

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

«СОЛНЫШКО»

**возраст обучающихся 4 – 5 лет,
срок реализации 1 год**

**Автор составитель:
Карабанова Татьяна Валерьевна**

Норильск, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Основные принципы	5
1.4.	Характеристика возрастных особенностей развития детей 4-5 лет	6
1.5.	Планируемые результаты освоения программы (Целевые ориентиры)	6
1.6	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе (Педагогическая диагностика)	7
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Направления и содержание деятельности программы	7
2.2.	Содержание и структура деятельности спортивной секции «Солнышко»	10
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	14
3.2.	Планирование воспитательно-образовательной деятельности	14
3.3.	Тематический план спортивной секции «Солнышко»	14
3.4.	Перечень литературных источников	15
3.5.	Краткая презентация программы	16

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы медики констатируют тенденцию увеличения в нашей стране детей, страдающих недостатками в физическом развитии, особенно нарушениями в опорно-двигательном аппарате.

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Акробатика полезна для здоровья: тренирует сердечную мышцу, укрепляет кости и иммунную систему ребенка, акробатика развивает все группы мышц, укрепляет опорно-двигательную систему, воспитывает в детях морально-волевые качества и приучает к дисциплине. Акробатика развивает координацию, а также сноровку и выносливость.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в детском саду, дома и в учреждениях дополнительного образования. Спортивная акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Спортивная акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Тип программы: модифицированная, основана на:

- Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям. Челябинск, 2006.
- Коркин В.П. Спортивная акробатика – М., 2001.
- Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика - М., 1967.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределён с учётом возрастных особенностей детей.

Направление данного курса не предусматривает наличие у руководителя специального образования

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: укрепление и оздоровления воспитанников через обучение акробатическим элементам, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие воспитанников;
- Активизировать деятельность различных органов и систем;
- Снятие статического напряжения;
- Предупреждение искривление позвоночника;
- Гармоничное развитие почти всех групп мышц.

Образовательные задачи:

- Способствовать развитию необходимых для акробата качеств: гибкость, ловкость, силу, координацию, быстрота, выносливость, ловкость.
- Способствовать овладению техникой отдельных простейших акробатических соединений и элементов;
- Содействовать правильному и осознанному выполнению движений в соответствии с образцом, предложенным педагогом;

Воспитательные задачи

- Повышение мотивации и развитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Просветительская работа в области гигиены и самоконтроля.

1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- 1.Запись в группы должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль.
2. Принцип последовательности и систематичности: регулярность обучения, усложнение поставленных задач с учетом степени подготовленности или усвоения;
3. Принцип положительной оценки: поощрение и одобрение достижений ребенка.
4. Личностно-ориентированный подход: учет возрастных особенностей и творческого потенциала;
5. Закрепление навыков: многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

1.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4 -5 ЛЕТ

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять—17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные

показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах,

посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм

сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОВЛАДЕНИЯ ПРОГРАММОЙ (ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ)

- к концу периода обучения дети должны знать основы здорового образа жизни;
- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- должны знать правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- уметь выполнять стойку на лопатках;
- уметь выполнять мост из исходного положения стоя или из положения лежа;
- уметь выполнять складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу;
- уметь выполнять кувырок вперед;
- уметь выполнять боковой кувырок;
- уметь выполнять ласточку
- уметь выполнять колесо

1.6. РАЗВИВАЮЩАЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА)

По каждой задаче обучения акробатическому упражнению подбирается большое количество подготовительных упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность задач намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является переход от простого к сложному.

В конце года на итоговом занятии предлагается использовать несколько диагностических упражнений по общефизической подготовке, далее ОФП и специальной физической подготовке, далее СФП.

Общая физическая подготовка

1. Отжимание от пола в упоре лежа
2. Поднимание туловища из положения лежа.
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег 10 метров

Специальная физическая подготовка

1. Кувырок вперед
2. Кувырок назад.
3. Стойка на руках у стенки.
4. Колесо.
5. Мост из любого положения

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ

Образовательная деятельность

Программа разработана с учетом основных принципов и требований к организации и содержанию воспитательно – образовательной деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей 4 -5 лет.

Направление программы: физкультурно – оздоровительное.

Программа рассчитана на 1 год с октября по апрель.

Группы формируются в зависимости от группы здоровья детей, в количестве 12 человек.

Принимаются только дети с первой группой здоровья.

Возраст детей, посещающих секцию 4 – 5 лет.

Продолжительность занятий в соответствии с Сан Пин): 4-5 лет – 20 минут.

Этапы реализации программы

Первый этап предполагает развитие общефизической подготовленности детей, навыков хореографии, изучение подводящих элементов.

На втором этапе – изучение акробатических упражнений.

Реализация первого и второго этапа осуществляется через спортивную секцию «Солнышко».

Формы проведение реализации программы

Основной формой обучения является учебное практическое занятие.

Используются также следующие формы занятий:

1. Урок – игра;
2. Урок – конкурс;
3. Сюжетное занятие;
4. Фронтальное занятие
5. Контрольно- проверочные занятия;
6. Результаты отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года.
7. **Итоги** подводятся на открытых занятиях.

Разделы программы

1.	Общеразвивающие упражнения и упражнения общефизической подготовки.
2.	Специальная физическая подготовка

3.	Акробатические упражнения
4.	Подвижные игры
5.	Мониторинг

Направления работы

- охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанников, их физическое развитие
- обучение воспитанников дошкольного возраста азам акробатики
- взаимодействие с семьями для обеспечения полноценного развития детей
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры
- оказания консультативной помощи родителям.

Программа, как комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне развитого ребенка включает в себя четыре направления:

1. Физическое здоровье.
2. Духовное здоровье.
3. Психологическое благополучие.
4. Нравственное здоровье

Методы и приемы

1. Практические;
2. Наглядные;
3. Словесные;
4. Игровые;
5. Соревновательные.

Используются следующие формы организации занятий:

- Фронтальный;
- Групповой;
- Индивидуальный;

- Поточный.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО АКРОБАТИКЕ «СОЛНЫШКО»

I. Общая физическая подготовка – это общеразвивающие упражнения и упражнения общефизической подготовки, развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения:

1. Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.
2. Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжатие, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
3. Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
4. Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.
5. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

6. Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.

7. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением., с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.

8.Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

9.Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.

10.Закрепления навыков в подвижных играх.

11.Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте.

12. Упражнения с мячами различных размеров

Упражнения для развития гибкости:

1.Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей.

2.У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола.

3.Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;

4. Полушпагат на правую и левую ногу;

5. Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку.

6. Упражнения для развития гибкости суставов.

3. Упражнения для развития силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в вися на перекладине.

2. Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 90° из вися на гимнастической стенке, до 45° из положения сидя на полу без опоры руками.

3. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из вися;

4. Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;

5. Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;

4. Упражнения для развития быстроты и ловкости и выносливости:

1. Челночный бег 3×10 м.

2. Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр.

3. Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.

4. Подвижные игры с бегом.

II. Специальная физическая подготовка:

1. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения вися на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;

2. Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки.

3. Отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;

4. Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках и голове, шпагатов, равновесий,

переворотов, рондатов.

III. Акробатические упражнения:

1. Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол, без опоры.
2. Равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
7. Мосты: из и.п. лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный, полный шпагат.
8. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади. При выполнении руки не сгибать.
9. Перекаты, кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке. Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.
10. Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок. Все кувырки выполняются с наклонной поверхности с горки, на матах.
10. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.
11. Разучивание переворота боком (колеса) с места..

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

Для занятий по акробатике имеется необходимое оборудование: маты, координационная лесенка, шведская стенка, обручи, ковровое покрытие в зале, мячи различного размера.

3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Примерная структура совместной деятельности спортивной секции «СОЛНЫШКО»

1. Вводная часть

Приветствие. Общеразвивающие и специальные упражнения, комплекс подводящих упражнений.

2. Основная часть.

Упражнения специальной физической подготовки, акробатические упражнения, общефизические упражнения

Игры и игровые упражнения способствующие: – овладению навыками быстрого бега, ловкости.

3. Заключительная часть

Упражнения на растяжку, игры малой подвижности.

3.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «СОЛНЫШКО»

для детей 4 - 5 лет (длительность занятия - 20 мин)

Разделы	Месяц							
	10	11	12	01	02	03	04	
1. Общеразвивающие и упражнения общей физической подготовки.	8	8	8	8	8	8	8	
2. Специальные физические упражнения	8	8	8	8	8	8	8	
3. Акробатические упражнения	8	8	8	8	8	8	8	
4. Подвижные игры	8	8	8	8	8	8	8	
6. Мониторинг	1						1	

	Количество занятий, всего	Количество часов всего
В месяц	8	8
Учебный год	56	56

3.4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
2. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
3. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
5. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
7. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
8. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
9. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
10. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.
11. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.
12. Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998г.

**3.5. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ
«СОЛНЫШКО»**

Наименование Программы	Образовательная программа дополнительного образования по обучению плаванию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 78 «Василек» «СОЛНЫШКО»
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (ред. от 24.03.2021) • Приказ МО и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования». • ФГОС дошкольного образования (приказ МО и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155). • Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»,

	<p>письмо Минобразования России от 12.08.02 №13 - 51 - 99/ 14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 " Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; • Письмом Минобразования РФ от 14.03.2000 № 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения"; • Устав МБДОУ и другие локальные акты (положения, приказы) ДОУ
Разработчики Программы	Карабанова Татьяна Валерьевна
Исполнители	Карабанова Т.В., инструктор по физической культуре
Название организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 78 «Василек»
Адрес, телефон	663302, Красноярский край, Центральный район, город Норильск, улица Набережная Урванцева, дом 43 ☎(3919) 42-26-93, факс (3919) 42-26-93, e-mail mdou78@norcom.ru
Учредитель	Управление общего и дошкольного образования города Норильска
Заведующий МБДОУ	Торопченко Любовь Викторовна
Заместитель заведующего по УВ и МР	Кузнецова Наталья Юрьевна
Цель Программы:	Укрепление и оздоровления воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение акробатическим элементам; формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования.
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> – приобщать детей к здоровому образу жизни; – активизировать деятельность различных внутренних органов и систем; – снятие статического напряжения, – содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний; – предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия; – гармоничное развитие почти всех мышечных групп; – устранение повышенной возбудимости и раздражительности.
Сроки реализации программы	1 год
Управление программой	<ul style="list-style-type: none"> • Корректировка программы осуществляется педагогическим советом ДОУ. • Управление реализацией программы осуществляется заведующим ДОУ и заместителем заведующего по воспитательно-методической работе.
Источник финансирования	Бюджетные, внебюджетные, спонсорские средства.

Система контроля	Мониторинг качества образования, административный, инспекционный контроль с оказанием практической помощи.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> - к концу периода обучения дети должны знать основы здорового образа жизни; - начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня; - должны знать правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале; - уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; - уметь выполнять стойку на лопатках; - уметь выполнять стойку на руках у стены; - уметь выполнять мост из исходного положения стоя или из положения лежа; - уметь выполнять складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу; - уметь выполнять кувырок вперёд; - уметь выполнять боковой кувырок; - уметь выполнять прыжки через скакалку; - уметь выполнять колесо