

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 9» корпус 3
Московская область город Электросталь проспект Ленина дом 06 а

Рабочая программа по дополнительным платным услугам
Секция «Школа акробатики»
(физическое развитие).

Возраст детей 5-7 лет
Срок реализации программы –1 год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Павшик О.В.

2022 г.

Содержание		Страницы
I.	Пояснительная записка.	3
1.1.	Актуальность Программы.	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы.	4
1.3.	Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет).	5
1.4.	Планируемые результаты освоения дополнительной платной услуги.	5
1.5.	Материально-техническое обеспечение Программы.	6
II.	Организация деятельности по Программе.	7
2.1.	Тематический план организации деятельности по Программе.	9
2.2.	Перспективный план изучения акробатических упражнений.	13
III.	Содержание деятельности по Программе.	15
IV.	Список литературы.	24
	Приложение №1 «Карта наблюдения за освоением Программы»	25
	Приложение №2 Календарный график организации детской деятельности	26
	Глоссарий	27

I. Пояснительная записка.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультуре используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 5-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта.

Программа секции «Школа акробатики», поможет детям научиться выполнять акробатические упражнения правильно и красиво, а главное безопасно для их здоровья. В секцию набираются дети с хорошим физическим развитием и физической подготовленностью при отсутствии медицинских противопоказаний, по желанию детей и их родителей.

Содержание рабочей программы дополнительной платной услуги – секции «Школа акробатики» (далее – Программы) направлено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, развитие личности ребенка и его самореализации.

Адресат Программы – дети от 5-7 лет.

Объем и срок освоения Программы – 1 год. Программа реализуется с сентября по май. Время реализации для детей старшей группы – 14 часов 16 минут, для детей подготовительной к школе группы – 17 часов. Деятельность по Программе организуется 1 раз в неделю.

Форма организации – очная.

Особенности организации деятельности - Программа реализуется в виде выполнения групповых тренировок.

1.1. Актуальность Программы.

Новизна - Программа построена на основе применения акробатических упражнений и их элементов для тренировки с детьми старшего дошкольного возраста для улучшения здоровья, обеспечения хорошей формы и развития двигательной активности.

Актуальность программы в том, что тренировки в секции позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

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.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом.

Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель.

Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей через обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепить мышцы дыхательной системы.

Образовательные:

- обучение акробатическим упражнениям,
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- научить детей владеть своим телом;

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

Воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям,

Психологические:

- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

1.3 Характеристики особенностей развития детей

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Программа учитывает интерес ребёнка, мотивацию успешности его деятельности с опорой на психологически комфортную атмосферу в процессе деятельности, стимулирующую творческую активность личности.

Возрастные особенности детей 5-7 лет:

- ✓ возникает интерес и желание вести здоровый образ жизни (выполнять гигиенические процедуры, режим дня, совершенствовать движения);
- ✓ происходит дальнейший рост и развитие организма, совершенствуются все морфофункциональные системы;
- ✓ интенсивно развиваются моторные функции, возрастает двигательная активность
- ✓ движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер;
- ✓ увеличивается работоспособность;
- ✓ совершенствуются основные виды движений, но физические качества пока развиты слабо;
- ✓ отмечается слабость волевых регуляций, усилий по преодолению трудностей;
- ✓ наиболее интенсивно развивается память, однако она еще носит произвольный характер;
- ✓ *символическая функция* — качественно новое достижение в умственном, познавательном развитии ребенка младшего дошкольного возраста — знаменует собой зарождение внутреннего плана мышления, который

- нуждается во внешних опорах (игровых, изобразительных, вещественных);
- ✓ наблюдается элементарное планирование деятельности, предполагающее 2—3 действия;
- ✓ ребенок начинает понимать «язык чувств», эмоциональные экспрессии (выражение радости, печали и т.п.);
- ✓ ребенок способен сдерживать непосредственные ситуативные желания «Я хочу»;
- ✓ он начинает проявлять сочувствие, сопереживание, которые становятся регулятором поведения и общения;
- ✓ возрастает интерес к сверстникам, осознание своего положения среди детей;
- ✓ ребенок становится более самостоятельным, инициативным.

1.4 Планируемые результаты освоения дополнительной услуги.

В результате использования Программы у детей повышается интерес к различным видам движений, снижается заболеваемость. Наблюдается стремление к здоровому образу жизни, эмоциональная выразительность движений, развитие актерских данных.

В результате использования Программы каждый ребенок:

- ✓ Владеет соответствующими возрасту основными движениями, в том числе и акробатическими упражнениями.
- ✓ Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Может прыгать легко и ритмично (упражнения способствуют развитию силы ног, координации, что ведет к умению выполнять различные виды прыжков).
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- ✓ Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- ✓ Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✓ Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- ✓ Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- ✓ Имеет представления о важности соблюдения правил безопасности при выполнении упражнения.
- ✓ Проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой.
- ✓ Ребенок самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения;
- ✓ Проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой;
- ✓ 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.

1.5 Материально-техническое обеспечение

Для проведения деятельности по Программе требуется спортивный зал, для детей – спортивная форма, а также:

- Гимнастические маты;
- Батуты;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические обручи– по количеству детей;
- Скакалки –по количеству детей;
- Веревочки-по количеству детей;
- Гимнастические палки –по количеству детей
- Магнитофон
- Ноутбук, проектор, экран.

II. Организация деятельности по Программе.

Тренировки проводятся для детей 5-6 лет по 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

Структура тренировки состоит из 3 частей:

- подготовительной части (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж)
- основной части (акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки)
- заключительной части (упражнения на расслабление и дыхание).

Общее назначение **подготовительной части** – подготовка организма к предстоящей работе.

Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- несложные прыжки,
- упражнения на внимание и быстроту реакции,
- общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

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

Методические особенности.

В зависимости от задач и физической подготовленности детей педагог может воспользоваться различными *методическими способами проведения упражнений*, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т. д.. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

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

Задачами основной части являются:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- воспитание волевых и моральных качеств;
- творческой активности;
- обучения основным прикладным навыкам;
- изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Средства основной части тренировки:

- акробатические упражнения,
- группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах,

- растягивания и расслабления.
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,
- хореографические упражнения,
- равновесия,
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега,

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

Методические особенности.

К основным методам обучения относятся:

- показ техники упражнений
- рассказ.

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

Основные задачи заключительной части:

- постепенное снижение нагрузки;
- подготовка к предстоящей деятельности;
- подведение итогов встречи.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

Методические особенности.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым. Рекомендую детям домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.

2.1. Тематический план организации деятельности по Программе.

№	Содержание тренировок	Количество	Время с детьми 5-6 лет (мин)	Время с детьми 6-7 лет (мин)

1	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на тренировках. Просмотр показательных выступлений. Видеоматериал.	1	25	30
2	Диагностика физической подготовленности детей.	1	25	30
3	<u>Способствовать развитию психофизических качеств.</u> 1.Упражнять в ползании по наклонной доске или гимнастической скамейке. 2.Развивать прыгучесть в упражнениях на батуте. 3.Развивать гибкость (ОРУ) 4.Игра «Удочка»	1	25	30
4	<u>Способствовать развитию психофизических качеств.</u> 1. Способствовать развитию координации и ловкости (эстафеты) 2. Повторить упражнения на прыгучесть 3. Развивать гибкость (ОРУ у гимнастической стенке) 4. Игра «Пожарные на учении»	1	25	30
5	<u>Способствовать развитию психофизических качеств.</u> 1. Учить спрыгиванию и мягкому приземлению с возвышенности (батут) 2. Развивать силовые способности. 3. Повторить упражнения на развитие ловкости и координации 4. Игра «Море волнуется»	1	25	30
6	1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом».	1	25	30
7	1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	1	25	30
8	1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	1	25	30

9	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	1	25	30
10	1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	1	25	30
11	1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	1	25	30
12	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	1	25	30
13	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	1	25	30
14	1. Разучить упражнение «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине. 2. Повторить полушпагаты.	1	25	30

	3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».			
15	1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	1	25	30
16	1.Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	1	25	30
17	1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить подводящим упражнениям к «Стойке на руках». 4. Релаксация «Спящий котенок».	1	25	30
18	1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	1	25	30
19	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (из упора присев в упор присев). 2.Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 3. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	1	25	30
20	1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 2. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 3. Игра «Школа мяча».	11	25	30
21	1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	1	25	30
22	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в	1	25	30

	полушпагат через плечо, поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»			
23	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц».	1	25	30
24	1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно). 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки»	1	25	30
25	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	1	25	30
26	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	1	25	30
27	1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	1	25	30
28	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	1	25	30
29	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	1	25	30
30	1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед	1	25	30

	3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»			
31	1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	1	25	30
32	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	1	25	30
33	1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	1	25	30
34	Итоговое занятие	1	25	30
			Итого: 34 комплекс ов х 25минут = 850 мин = 14 часов 16 минут	ИТОГО: 34 комплекс ов х30минут = 900 мин = 17часов

2.2. Перспективный план изучения акробатических упражнений.

Название изучаемых акробатически хупражнений																																				
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь		февраль				март				апрель				май					
Общая физическая подготовка ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кувырок вперед						у	у	у	п		п	п	з	з	з				з	з											з	з	з	з	з	
Стойка на лопатках															у	у		у		у				п		п				п		п	з	з	з	з
Мост						у				у				у	у	у		п		п	п	п		п			з	з		з	з	з	з	з	з	
Кувырок назад																				у	у	п	п	п						з	з			з		
Стойка на руках																у	у	у		у	у	п	п	п	з	з	з	з								
Равновесие									у	у	у					п		п		п		п		п		п						з		з		
Шпагат						у		у		у		у	у	у	у	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	з	з	з	
Колесо																								у	у	у	у	у	у	у	п	п	п	п	з	
Открытый показ																																			3	

ОФП-

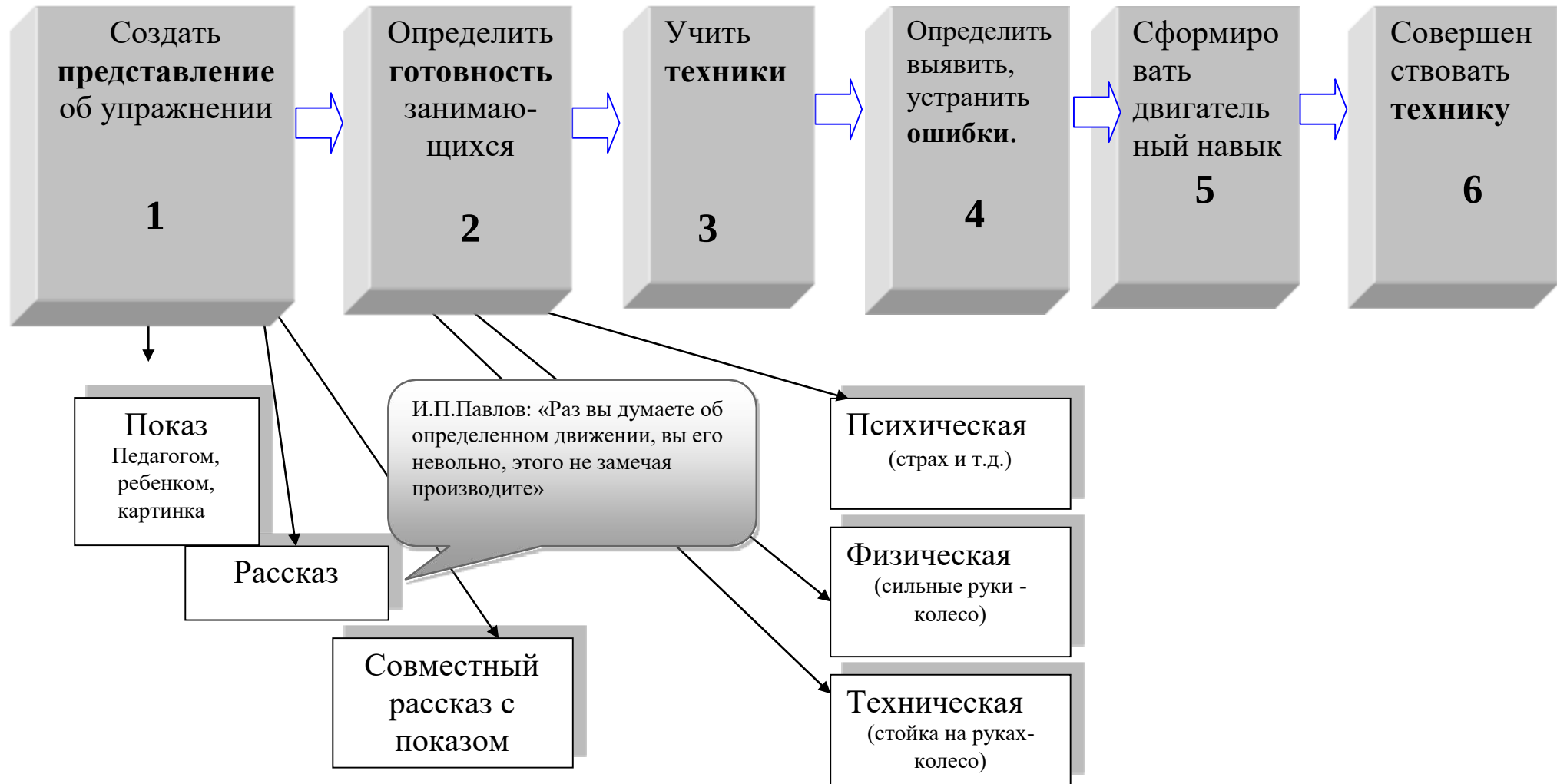
Учить –**У**

Повторять-**П**

Закреплять -**З**

III. Содержание деятельности по Программе

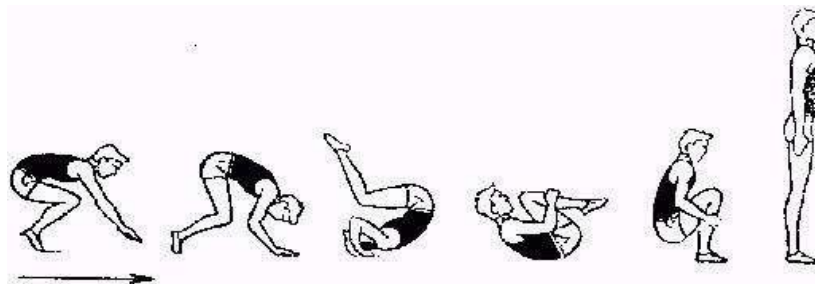
Алгоритм обучения акробатическим элементам



3.1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КУВЫРКУ

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.



Последовательность обучения:

Обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.п. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения в начале обучения выполняются с помощью инструктора , чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Подготовительные упр.

Прежде всего следует познакомить с простыми элементами как **упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (и.п.)**.

1. **Упор присев** – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения
2. **Группировка сидя**. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).
3. **Группировка лежа на спине**. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).
4. **Группировка в приседе**. В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

Последовательность обучения:

- 1) Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.
- 2) Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
- 3) То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

- 1) откинута голова назад;
- 2) ноги разведены;
- 3) неправильный захват руками голеней;
- 4) неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствование более сложных.

5. **Перекат** - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.
6. Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.



Перекат назад

7. **Исходное положение.**

Упор присев, упор сидя, сед.

Исполнение.

Перекат назад в стойку на лопатках.

Последовательность обучения:

- 1) Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.
- 2) То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.
- 3) То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
- 4) То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
- 5) Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.

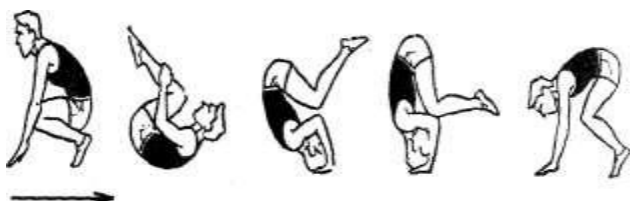
Типичные ошибки:

- 1) При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
- 2) слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- 3) в положении на спине ноги не прижаты к груди;
- 4) отсутствие “круглой” спины.

3.2. КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Техника выполнения:

Из упора присев, руки несколько вперед - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, не параллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

3.3.

ДЛИННЫЙ КУВЫРОК

Техника выполнения:

Выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60 - 80 см от носковпереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.



Последовательность обучения:

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.

Типичные ошибки:

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

3.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ

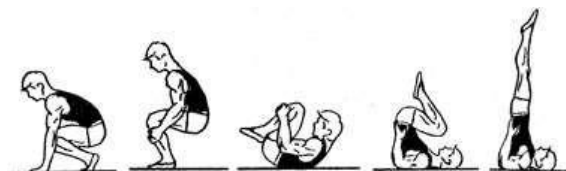
Техника выполнения:

8. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выполняют стойку на лопатках из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад, из основной стойки, приседая, перекатом назад и кувырком

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения:



Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

- 1) повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.
- 2) из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.
- 3) То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).
- 4) Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.
- 5) Из положения лёжа на мате, руки вверх:

а) Поставить локти рук вдоль туловища;

б) прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

в) и.п.

- 1) Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.
- 2) То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

- При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
- Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;
- Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.
- Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и.п.

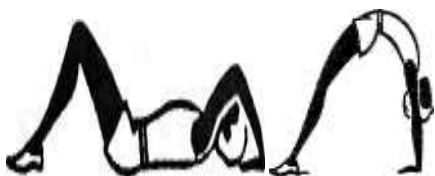
Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками

3.5.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЮ МОСТУ

Техника выполнения:

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении следует стремиться полностью разогнуть ноги и перевести тяжесть 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 исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
 3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
 4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.
- Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках (а).
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей (б).
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.



а) б)

Страховка и помощь:

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

3.6.

СТОЙКА НА РУКАХ

Техника выполнения.

Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь.

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

3.7.

ПЕРЕВОРОТ БОКОМ ИЛИ КОЛЕСО

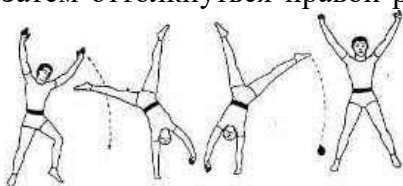
Перед обучением колесу занимающимся следует усвоить стойку на руках ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки боком или лицом в направлении движения.

Техника выполнения:

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой

ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (по шире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу.

Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».



Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка.

Инструктор, стоя сбоку к ребенку со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой слева. Далее из стойки на руках ноги врозь ребенок с помощью инструктора выполняет вторую половину переворота. После этого можно делать переворот колесом в целом (с места) из стойки лицом по направлению движения с помощью. После этого осваивается колесо с темпового прыжка (с места), затем с 2—3 шагов и,

3.8. РАВНОВЕСИЕ



Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия – это элементы на гибкость. Простейшие типы равновесий – это когда между ногами угол 90 градусов. Ребенок стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус ребенка, то это прямое равновесие. Если нога развернута в бок – боковое, ласточка или заднее равновесие – нога отведена назад.

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.

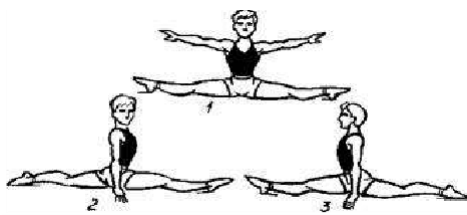
Типичные ошибки.

- 1.При наклоне туловища вперед нога опускается.
- 2.Не полностью выпрямлена опорная нога.

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.

3.9.

ШПАГАТ



Элемент гибкости. Бывает двух видов – прямой и поперечный. Поперечный шпагат можно выполнять, когда впереди левая нога или правая. Обучение шпагату долгое, болезненное и кропотливое. Во-первых, перед растяжкой надо хорошо размять ноги. Желательно побегать и попрыгать. Затем выполняются высокие махи в переднем, боковом и заднем направлении. После этого наклоны к ногам. Затем складки ноги вместе и врозь. И только в самом конце следует статически удерживать собственно разножку с максимальным углом в ногах.

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).

Страховка.

Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

Упражнения для подготовительной и основной части занятия

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, по три, по четыре, парами, звеньями. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, веревкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями

IV. Список литературы

1. <https://pandia.ru/text/80/346/70060.php>
2. <https://helpiks.org/1-87696.html>

3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/09/perspektivnoe-planirovanie-deyatelnosti-kruzhka-yunyy>
4. https://infourok.ru/metodika_obucheniya_akrobaticheskim_uprazhneniyam-434145.htm
5. <https://studfiles.net/preview/2898866/page:2/>
6. http://mdou18krur.ru/docs/programm_akrobatika.pdf
7. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г.Соколова. – М.: ФиС, 1973.
8. Кравчук И.А. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск: Изд-во НГПУ 1998. Ч.2.238 с.
9. Кудрявцева В. Т. , Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.
10. Пензулаева Л.И. Физические занятия в детском саду.
11. Хухлаева Д.В. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд.2-е, перераб. и доп. М., «Просвещение», 1976.
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие детей 3-7 лет. Программа «Старт»: Методические рекомендации. М: Владос, 2004.

Приложение 1.

Ведомость наблюдения за освоением Программы.

№	Фамилия, имя ребенка	Критерии оценки (Плохо-1 балл; хорошо-2 балла, отлично-3 балла)						Средняя оценка
		Отжимание	Подтягивание	Бег	Прыжок	Равновесие	Подъем из положения лежа	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Показатели физической подготовленности (5-6 лет):

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

Мальчики: плохо - 3 раза; хорошо - 5 раз; отлично - 7 раз;

Девочки: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза; отлично - 6 раз.

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

Мальчики: плохо - 1 раз; хорошо - 2 раза; отлично - 4 раза;

Девочки: не проверяется.

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

Мальчики: не проверяется.

Девочки: плохо - 6 раз; хорошо - 8 раз; отлично - 12 раз.

4. Бег на 10 метров с ходу (сек.):

Мальчики: плохо - 3,8 и выше; хорошо - 3,8 - 3,5; отлично - 3,5 – 3,0.

Девочки: плохо - 4,0 и выше; хорошо - 4,0 – 3,8; отлично - 3,8 – 3,6. 5.

5. Прыжок в длину с места (см):

Мальчики: плохо – 85 см и ниже; хорошо – 86 см – 110 см; отлично – 110 см и выше.

Девочки: плохо – 85см и ниже; хорошо – 86 см – 100 см; отлично – 100 см и выше. 6.

Девочки: плохо - 3 сек.; хорошо - 7 сек.; отлично - 10 сек. 7.

6. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: плохо - 12 и ниже сек.; хорошо - 12 – 25 сек.; отлично - 25 – 35 сек.;

Девочки: плохо - 15 и ниже сек.; хорошо - 15 – 30 сек.; отлично - 30 – 40 сек. 8.

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

Мальчики: плохо - 11 раз и ниже; хорошо - 12 – 17 раз; отлично - 18 – 25 раз.

Девочки: плохо - 10 раз и ниже; хорошо - 11 – 15 раз; отлично - 16 – 20 раз.

Показатели физической подготовленности (6-7лет):

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

Мальчики: плохо - 5 раз; хорошо - 7 раз; отлично - 10 раз;

Девочки: плохо - 4 раза; хорошо - 6 раз; отлично - 8 раз.

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

Мальчики: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза; отлично - 6 раз;

Девочки: не оценивается.

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

Мальчики: не оценивается

Девочки: плохо - 8 раз; хорошо - 12 раз; отлично - 15 раз;

4. Бег 10 м. (сек.):

Мальчики: плохо - 3,5 сек.; хорошо - 3,4 – 3,0 сек; отлично - 3,0 – 2,7 сек.;

Девочки: плохо - 3,7 сек.; хорошо - 3,6 – 3,2 сек.; отлично - 3,2 – 3,0 сек.

5. Прыжок в длину с места (см)

Мальчики: плохо - 100 см; хорошо - 105 – 120 см; отлично - 120 – 130 см;

Девочки: плохо - 90 см; хорошо - 95 – 110 см; отлично - 110 – 130 см.

6. Статическое равновесие (сек.):

Мальчики: плохо - 20 сек.; хорошо - 25 – 35 сек.; отлично - 35 - 45 сек.;

Девочки: плохо - 25 сек.; хорошо - 26 – 45 сек.; отлично - 45 – 60 сек.

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

Мальчики: плохо - 14 раз; хорошо - 15 – 20 раз; отлично - 20 – 30 раз.

Девочки: плохо - 12 раз; хорошо - 13 – 17 раз; отлично - 17 – 25 раз.

Приложение 2.

Календарный график организации детской деятельности

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма Проведения	Кол- во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь							

Глоссарий

Акробатика – система физических упражнений, связанных с вращением и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем, группе.

Колесо – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь. **Балет** – вид сценического танца

Кувырок– вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Выносливость - способность выносить длительные физические нагрузки.

Маты - матрацы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

Мост – дугообразное максимально прогнутое (спиной вниз) положение тела исполнителя с опорой на ноги и руки.

Партнеры – акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Поддержка – различные позы, выполняемые парами на руках, ступнях и руке партнера.

Соскок – активное прыгивание верхнего с помощью партнера.

Упражнение – завершенное действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.).

Координация - соответствие, согласование всего тела.

Шагат – сед с предельно разведенными ногами