

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Золотой ключик» г.Волгодонска

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ ДС «Золотой
ключик» г.Волгодонска
_____ Лекарева Г.В.

Приказ от 29.08.2025 г. № 128

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЕ АКРОБАТЫ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 5-7 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

Автор-составитель:
Луныкина Ольга Витальевна,
инструктор по ФК

г. Волгодонск 2025

Содержание программы.

1. Пояснительная записка:
 - 1.1. Актуальность.
 - 1.2. Направленность.
 - 1.3. Цель и задачи.
 - 1.4. Отличительные особенности программы.
 - 1.5. Возрастные особенности детей.
 - 1.6. Ожидаемые результаты и способы их проверки.
2. Содержание программы:
 - 2.1. Принципы и подходы реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юные акробаты».
 - 2.2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.3. Схема построения кружка.
 - 2.4. Перспективный план кружка дополнительной общеразвивающей программы «Юные акробаты» 1 года обучения.
 - 2.5. Перспективный план кружка дополнительной общеразвивающей программы «Юные акробаты» 2 года обучения.
3. Методические рекомендации.
 - 3.1. Формы занятий.
 - 3.2. Дидактический материал.
 - 3.3. Предполагаемый результат.
 - 3.4. Формы сотрудничества с семьей.
 - 3.5. Формы сотрудничества с СДЮСШОР №6.
4. Организационный раздел.
 - 4.1. Оборудование физкультурного зала.
 - 4.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию задач дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юные акробаты».

1. Пояснительная записка:

1.1. Актуальность:

Укреплению, сохранению, оздоровлению нации в нашем государстве уделяется много внимания. Поэтому эти проблемы, существующие на данном этапе развития общества, нашли отражение в государственных документах.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение процесса развития личности российского гражданина, главными аспектами которого являются: укрепление здоровья, привитие ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание. (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155).

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

- Конституция Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Трудовой кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года» – Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

В «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации» в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом.

В Законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» физическая культура рассматривается как одно из средств по профилактике заболеваний, укрепления здоровья.

В «Концепции развития физической культуры и спорта Российской Федерации» подчеркивается необходимость улучшения качества процесса физического воспитания и образования населения, особенно детей и молодежи. (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 7августа 2009 г. № 1101---р).

Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы.

Акробатика-спорт смелых, сильных и дисциплинированных людей. Акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств.

1.2.Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные акробаты» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Внимание к оздоровительной направленности физического воспитания связано с продолжающимся ухудшением состояния здоровья детей. 15-20 % дошкольников имеют патологию. К 5-7 годам она достигает 30-35 %. В связи с этим проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья – обеспечения должного режима двигательной активности. Она в буквальном смысле управляет ростом, развитием, обновлением организма ребенка.

Одним из видов спорта является спортивная акробатика, которая развивает творческую двигательную деятельность, чувство равновесия, сохраняет и развивает гибкость и эластичность суставов. Акробатические упражнения способствуют развитию двигательных качеств: гибкости, силы, быстроты и ловкости, формированию умения ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата. Разностороннее

влияние акробатических упражнений помогает более быстрому усвоению техники сложных видов движения: прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метание, лазание и т.д. К 3-4 годам дети овладевают всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система. Однако без систематических физкультурных упражнений к 4-5 годам ребенок теряет природную способность, его движения становятся скованными. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки. При этом надо следовать правилу: помоги, но не навреди; заинтересуй, но не настаивай, каждый ребенок индивидуальность. Исходя из вышесказанного роль педагога дошкольного образовательного учреждения состоит в том, что он организует педагогический процесс, направленный на сохранение здоровья ребенка дошкольного возраста и позволяет воспитывать ценностное отношение к здоровью.

Новизна настоящей программы заключается в том, что она рассчитана на детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Ему подвластны очень многие сложные технические приемы. Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к спортивной акробатике, как к виду спорта, в дошкольных учреждениях. Именно в этом практическая значимость в ее реализации.

Программа направлена на развитие физических, воспитание морально-этических и волевых качеств, на повышение уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей и основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

1.3.Цели и задачи.

Цель программы:

Выявление и развитие творческих двигательных способностей детей.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать физические качества (быстроту, гибкость, силу, ловкость);
- обогащать двигательный опыт с приобретенными знаниями о физических упражнениях;
- знакомить с основами техники спортивной акробатики.

2.Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;

- закаливание организма.

3. Воспитательные:

- воспитание морально-этических, волевых и нравственных качеств;
- приобщать родителей к образовательной деятельности в области физического воспитания, обеспечивая их просвещение по вопросам гармоничного развития средствами физической культуры;

1.4. Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы заключается в том, что она рассчитана на детей дошкольного возраста и на один из этапов многолетней спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный (СО). После прохождения данного этапа, воспитанники переходят на этап начальной подготовки, где проходят базовую подготовку по спортивной акробатике или по одному из игровых видов спорта.

В программе учитываются региональные компоненты. В ней предлагается ознакомление с игровыми видами спорта, кубанскими народными играми, но уклон делается на вид спорта - спортивная акробатика

Активно используются мотивация и стимулирование, обучающий контроль, взаимоконтроль и самоконтроль.

1.5. Возрастные особенности детей.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Физическое развитие 5-6 лет. Продолжается рост тела, окостенение. Скелет в основном крепок, можно давать больше упражнений для упругости и силы. Усилен рост ног. Руки и ноги окрепли, а пальцы рук более подвижны. Возросли у них и координация движений, их точность. У некоторых детей встречается импульсивный характер движений, стремления обратить внимания на себя. Хорошо координирована походка, отсутствуют лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Дети уже интересуются. Почему надо выполнять упражнения так, а не иначе, понимают их пользу. Связь между способом выполнения упражнения и конечным результатом. Они более настойчивы в преодолении трудностей, многократно повторяют упражнения. Дети могут уже работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют пространственную ориентацию, более организованы и дисциплинированы. Умеют анализировать свои успехи и успехи других, даже стремятся помогать друг другу. Многие из них выполняют упражнения дома по своей инициативе – их уже привлекает результат упражнений.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают осваивать *игры с правилами*. Эти игры имеют большое значение для преодоления инфантильности и эгоцентризма. Подвижные игры требуют от ребёнка не только подчинения своего поведения внешней норме — правилу, но и умения проигрывать, признавать поражение и мириться с ним, что для многих детей поначалу представляет большую психологическую трудность.

Физическое развитие 6—8 лет: Продолжается рост тела, окостенение. К концу дошкольного возраста скелет в основном крепок, можно давать больше упражнений для упругости и силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Руки и ноги окрепли, а пальцы рук более подвижны. Возросли у них и координация движений, их точность. В этом возрасте дети могут совершать длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. У некоторых детей встречается импульсивный характер движений, стремления обратить внимания на себя. Хорошо координирована походка, отсутствуют лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Дети уже интересуются, почему надо выполнять упражнения так, а не иначе, понимают их пользу. Связь между способом выполнения упражнения и конечным результатом. Они более настойчивы в преодолении трудностей, многократно повторяют упражнения. Дети могут уже работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют пространственную ориентацию, более организованы и дисциплинированы. Умеют анализировать свои успехи и успехи других, даже стремятся помогать друг другу. Многие из них выполняют упражнения дома по своей инициативе – их уже привлекает результат упражнений. В этом дошкольном возрасте дети начинают осваивать *игры с правилами*. Эти игры имеют большое значение для преодоления инфантильности и эгоцентризма. Подвижные игры требуют от ребёнка не только подчинения своего поведения внешней норме — правилу, но и умения проигрывать, признавать поражение и мириться с ним, что для многих детей поначалу представляет большую психологическую трудность. Совершенствуется произвольность восприятия. Оно становится самостоятельным процессом. Ребёнок может произвольно ставить перед собой задачи на восприятие и использовать для этого специфические приёмы.

1.6. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения дополнительной общеразвивающей программы «Юные акробаты» предполагаются результаты:

- повышение уровня физического развития,
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике),
- сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями), по назначению использовать спортивный инвентарь,
- овладение элементами спортивной акробатики, повышение теоретической подготовки (овладение минимальными знаниями в области физкультуры и спорта).

Оценка уровня теоретической подготовки детей проводится с помощью опроса, беседы. Для оценки уровня физической подготовки используется способ приема контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Оценивая и сопоставляя результаты ребенка и нормативов по таблице «Шкала оценки темпов роста физических качеств детей дошкольного возраста), можно определить прирост физических качеств в %. В конце темп прироста свыше 15 %.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования и контрольные испытания.

Оценка физических качеств детей

Из многообразия физических качеств наиболее важными в акробатике являются: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий. Скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве. Внимание, память на движение, эмоциональная устойчивость. Решительность и смелость.

Методика приема контрольных упражнений

На скоростную силу:

- бег 20 метров
- прыжки в длину с места
- прыжки в высоту
- подтягивание
- сгибание и разгибание рук в упоре на время (берут 50% от максимального исходного результата)
- метание набивного мяча из-за головы, из различных исходных положений.

На гибкость:

- шпагаты
- мосты
- наклон вперед из седа ноги вместе и из положения стоя согнувшись

На координацию движений:

- по времени удержания стойки на одной ноге, другая- стопой на под коленке опорной ноги. Колено развернуто в сторону, руки вперед, глаза закрыты.
- по времени удержания стойки на пятках, на полупальцах одной и обеих ног, равновесие на одной на ограниченной и повышенной опоре.

На быстроту двигательных действий.

- 5 кувырков за 10 секунд. После их выполнения надо встать в основную стойку и устоять в этом положении с сомкнутыми носками и пятками (или на одной ноге) не менее 10 секунд.

Качество и прочность запоминания движений проверяются после выполнения упражнений на силу. На выносливость к мышечной работе, в конце занятия, через день, через несколько дней и т.д.

2.Содержание программы.

2.1.Принципы и подходы реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юные акробаты».

Программа основана на принципах доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности,

динамичности. «От простого к сложному» - основная концепция программы, которая позволяет всем обучающимся достичь эффективных результатов.

- **Индивидуализация** достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении.
- **Наглядность** обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств. Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений.
- **Принцип систематичности** определяется как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом и последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.
- В процессе физического воспитания в программе необходимо уделять внимание **повторяемости**. Повторяются не только отдельные упражнения в сочетании с их названиями, представленными в Программе, но и последовательность их выполнения. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса.
- **Принцип вариативности**, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения (например, упражнение на гибкость в «мост» лежа и «мост» у опоры), динамичность нагрузок (например, выполнение одного и того же упражнения). В программе особое место уделено ее доступности для различных категорий здоровья и физической подготовленности детей. Именно акробатика (гимнастика) дает такие широкие возможности не только для создания здоровьесформирующих, здоровьесберегающих, но и корригирующих программ. Программа предлагает исходить, прежде всего, из возможностей занимающихся и закономерностей их развития.

Процесс обучения начинается с того, что может ребенок выполнить на данном этапе, с какой амплитудой и какой нагрузкой, плавно переходя и отмечая то, что становится доступным на следующем этапе и т.д. Такой подход устанавливает, соответственно, последовательность. В процессе обучения и воспитания программа предлагает правила «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному». При таком подходе появляются возможности ускоренного перехода от широкого общего физического образования к специализированным занятиям акробатикой. Осваивая вначале элементарные упражнения акробатики

(гимнастики), легко переходить к более сложным упражнениям и комбинациям.

2.2. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей отвечающих специфики избранного вида спорта, т.е. спортивной акробатики. Непросто обучать детей играм с элементами спорта, но немного фантазии - и достаточно сложная для малышей деятельность превращается в увлекательное дело. Игровая форма организации кружка придает смысл двигательной деятельности ребенка, помогает ему установить связь между мотивом и задачей, развивает инициативу и самостоятельность, создает условия для неоднократного выполнения движений.

2.3.Схема построения кружка.

Схема построения кружка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

- **В подготовительной части** занятия входят общая и специальная разминка. Задачи общей разминки активизировать мышцы опорно - двигательного аппарата и функции основных систем организма, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной систем (различные складки, ласточка на животе, лодочка, шпагаты, мост и т.д.) В специальной разминке готовится организм к конкретным заданиям основной части кружка, когда выполняются специально - подготовленные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке (группировка, перекаты, мост стоя на коленях).
- **В основной части**, дети разучивают технику физических упражнений большой координационной сложности (колесо, стойка на руках у стенки, стойка на голове, перевороты). Проводится общая физическая нагрузка (ОФП): упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и наклона вперед; укрепление мышц рук и плечевого пояса (отжимание, лазание на канат, «тачка»), упражнение на тренажере «кавказец»; укрепление мышц ног, тазового пояса («пистолет», прыжки на скамейку, прыжки на батуте, «велотренажер»).
- **В заключительной части** постепенно снижается функциональная (физическая) активность детей и организм нужно привести ребенка в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью упражнений на расслабления («лягушка», мост, «березка», «бабочка»).

2.4. Перспективный план кружка дополнительной общеразвивающей программы «Юные акробаты» 1 года обучения

Сентябрь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения лежа.</p> <p>Стойка на лопатках «березка».</p> <p>Перекаты:- из стойки на лопатках – в упор присев; - из исходного положения - упора присев.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 3 раза по 10 сек</p> <p>«Коробочка»- 3 раза по 10 сек.</p> <p>«Качалочка» - 10 раз</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный.</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
Октябрь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях.</p> <p>Перекаты:- из стойки на лопатках – в упор присев; - из исходного положения - упора присев.</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 3 раза по 10 сек</p> <p>«Коробочка»- 3 раза по 10 сек.</p> <p>«Качалочка» - 10 раз</p> <p>2 кувырка вперед</p> <p>кувырок назад.</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
Ноябрь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки.</p> <p>Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 10сек.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 3 раза по 10 сек</p> <p>«Коробочка»- 3 раза по 10 сек.</p> <p>«Качалочка» - 10 раз</p> <p>«Лодочка» - 3 раза по 10 сек.</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный</p> <p>Перекаты:- из стойки на лопатках – в упор присев; - из исходного положения- упора присев.</p> <p>3 кувырка вперед</p> <p>2 кувырка назад.</p> <p>Равновесие «ласточка» на одной ноге.</p> <p>Стойка на голове у стенки</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
Декабрь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки.</p> <p>Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 10сек.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 3 раза по 10 сек</p> <p>«Коробочка»- 3 раза по 10 сек.</p> <p>«Качалочка» - 10 раз</p> <p>«Лодочка» - 3 раза по 10 сек.</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный</p> <p>Перекаты:- из стойки на лопатках – в упор присев; - из исходного положения- упора присев.</p> <p>3 кувырка вперед, 2 кувырка назад.</p> <p>Равновесие «ласточка» на одной ноге.</p> <p>Стойка на голове.</p> <p>Стойка на руках у стенки 2 раз по 10 сек.</p> <p>Прыжки на батуте.</p>

Январь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях</p> <p>Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 10сек.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 10 сек</p> <p>«Коробочка»- 10 сек.</p> <p>«Качалочка» - 10 раз</p> <p>«Лодочка» - 3 раза по 10 сек.</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный</p> <p>Перекаты:- из стойки на лопатках – в упор присев; - из исходного положения- упора присев.</p> <p>3 кувырка вперед</p> <p>2 кувырка назад.</p> <p>Равновесие «ласточка» на одной ноге.</p> <p>Стойка на голове</p> <p>Стойка на руках у стенки 3 раз по 10 сек.</p> <p>Колесо</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
Февраль	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях</p> <p>Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 10сек.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 10 сек</p> <p>«Коробочка»- 10 сек.</p> <p>«Качалочка» - 10 раз</p> <p>«Лодочка» - 3 раза по 10 сек.</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный</p> <p>Перекаты:- из стойки на лопатках – в упор присев; - из исходного положения- упора присев.</p> <p>3 кувырка вперед</p> <p>2 кувырка назад.</p> <p>Равновесие «ласточка» на одной ноге.</p> <p>Стойка на голове</p> <p>Стойка на руках у стенки 3 раз по 10 сек.</p> <p>2 колеса</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
Март	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки, без поддержки на спортивные маты.</p> <p>Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 10сек.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 10 сек</p> <p>«Коробочка»- 10 сек.</p> <p>«Качалочка» - 10 раз</p> <p>«Лодочка» - 3 раза по 10 сек.</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный</p> <p>3 кувырка вперед</p> <p>2 кувырка назад.</p> <p>Стойка на голове выход в поперечный шпагат.</p> <p>Стойка на руках у стенки 5 раз по 10 сек.</p> <p>3 колеса</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
Апрель	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки</p> <p>Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 10сек.</p>

	<p>«Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 10 сек «Коробочка»- 10 сек. «Качалочка» - 10 раз «Лодочка» - 3 раза по 10 сек. Шпагаты: правая, левая нога, поперечный. Равновесие «ласточка» на одной ноге. 3 кувырка вперед Кувырок на одну ногу 2 кувырка назад. Стойка на руках у стенки 5 раз по 10 сек. 3 колеса С разбега колесо Прыжки на батуте.</p>
Май	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка». Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 10сек. «Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 10 сек «Коробочка»- 10 сек. «Качалочка» - 10 раз «Лодочка» - 3 раза по 10 сек. Шпагаты: правая, левая нога, поперечный Равновесие «ласточка» на одной ноге. 3 кувырка вперед, Кувырок на одну ногу и 1 колесо 2 кувырка назад. Стойка на голове выход в поперечный шпагат. Стойка на руках у стенки 5 раз по 10 сек. С разбега 2 колеса Прыжки на батуте.</p>

Общая физическая подготовка (ОФП) – разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма ребенка, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

***Перспективное планирование по общей физической подготовке (ОФП)
1 года обучения:***

- Сгибание рук, в упоре лежа (отжимание) – 10 раз;
- Прыжки на скамейку высота 30 см – 20 раз;
- Поднимание ног на гимнастической стенке – 10 раз;
- Приседание на одной ноге «пистолет» (с поддержкой двумя руками) – 10 раз на каждую ногу;
- Лазание по канату – 2 раза;
- Укрепление мышц спины: лежа на животе поднимание туловища, руки за головой – 15 раз;
- Укрепление мышц живота: лежа на спине поднимание туловища, руки за головой – 15 раз;

- Ходьба на руках «тачка» - 1 круга;
- Тренажер «кавказец»: укрепление мышц рук, мышц живота – 10 раз.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Перспективное планирование по специальной физической подготовке (СФП) 1 года обучения:

1. Упражнения для развития ловкости.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов:

- положения рук: в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову;
- для ног: поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног;
- для туловища: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами; различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;
- ходьба с различным положением рук.
- упражнения на батуте.

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой — выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой в ногой вперед, в стороны, назад.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лежа;

- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

2.5. Перспективный план кружка дополнительной общеразвивающей программы «Юные акробаты» 2 года обучения

Сентябрь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки</p> <p>Стойка на лопатках «березка». «Ласточка»- равновесие.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 3 раза по 20 сек</p> <p>«Коробочка»- 3 раза по 15 сек.</p> <p>«Качалочка» - 15 раз</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный.</p> <p>Перекаты:- из стойки на лопатках – в упор присев; - из исходного положения- упора присев.</p> <p>Зкувырка вперед, 2 кувырка назад.</p> <p>Кувырок на одну ногу и 1 колесо</p> <p>Длинный кувырок вперед</p> <p>Стойка на голове выход в поперечный шпагат.</p> <p>Стойка на руках у стены 3 раза по 20сек</p> <p>2 колеса с разбега</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
Октябрь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки, без поддержки на спортивные маты.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 3 раза по 20 сек</p> <p>«Коробочка»- 3 раза по 15 сек.</p> <p>«Качалочка» - 15 раз</p> <p>Равновесие «ласточка» на одной ноге</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный.</p> <p>2 кувырка вперед, 2 кувырка назад.</p> <p>Стойка на голове выход в поперечный шпагат.</p> <p>Стойка на руках у стены 3 раза по 20сек</p> <p>2 колеса с разбега</p> <p>Колесо – рондат (с приземлением на две ноги).</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
Ноябрь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки, без поддержки на спортивные маты.</p> <p>Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 15сек.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 3 раза по 15 сек</p> <p>«Коробочка»- 3 раза по 15 сек.</p> <p>«Качалочка» - 15 раз</p>

	<p>«Лодочка» - 3 раза по 15 сек. Равновесие «ласточка» на одной ноге. Шпагаты: правая, левая нога, поперечный 3 кувырка вперед, 2 кувырка назад. Стойка на голове выход в поперечный шпагат и кувырок вперед Стойка на руках у стенки 5 раз по 20 сек. 3 колеса с разбега. 2 рондата (с приземлением на две ноги). Колеса с одной руки Прыжки на батуте.</p>
Декабрь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка». Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки. Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 15сек. «Ласточка» на животе (полу) – 3 раза по 15 сек «Коробочка»- 3 раза по 15 сек. «Качалочка» - 15 раз «Лодочка» - 3 раза по 15 сек. Равновесие «ласточка» на одной ноге. Шпагаты: правая, левая нога, поперечный 3 кувырка вперед, 2 кувырка назад. Стойка на голове выход в поперечный шпагат и кувырок вперед Стойка на руках у стенки 5 раз по 20 сек. 3 колеса с разбега 2 рондата (с приземлением на две ноги) с разбега 2 Колеса с одной Прыжки на батуте.</p>
Январь	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка». Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки, без поддержки на спортивные маты. Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 15сек. «Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 15 сек «Коробочка»- 15 сек. «Качалочка» - 15 раз «Лодочка» - 3 раза по 15 сек. Равновесие «ласточка» на одной ноге. Шпагаты: правая, левая нога, поперечный 3 кувырка вперед, кувырок на одну ногу и колесо 2 кувырка назад. Стойка на голове выход в поперечный шпагат. Стойка на руках у стенки 5 раз по 10 сек. Кувырки парами вперед 3 колеса с разбега 2 колеса – рондат с разбега, колесо с одной руки с разбега Прыжки на батуте.</p>
Февраль	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка». Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки, без поддержки на спортивные маты. Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 15сек. «Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 15 сек «Коробочка»- 15 сек. «Качалочка» - 15 раз «Лодочка» - 3 раза по 15 сек.</p>

	<p>Равновесие «ласточка» на одной ноге. Переворот вперед на две ноги. Шпагаты: правая, левая нога, поперечный 3 кувырка вперед, кувырок на одну ногу, длинный кувырок вперед. 2 кувырка назад. Равновесие «ласточка» на одной ноге. Стойка на голове выход в поперечный шпагат. Стойка на руках у стенки 5 раз по 10 сек. 3 колеса с разбега. Рондат с разбега. Прыжки на батуте.</p>
Март	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка». Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки, без поддержки на спортивные маты. Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 15сек. «Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 15 сек «Коробочка»- 15 сек. «Качалочка» - 15 раз «Лодочка» - 3 раза по 15 сек. Равновесие «ласточка» на одной ноге. Шпагаты: правая, левая нога, поперечный. Стойка на руках у стенки 5 раз по 20 сек. Переворот вперед на две ноги. 3 кувырка вперед, 2 длинных кувырка вперед. Кувырок на одну ногу и 2 колеса. Кувырок назад в шпагат-стойка на голове выход в поперечный шпагат. С разбега: 3 колеса, 2 рондата, с одной руки Прыжки на батуте.</p>
Апрель	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка». Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки, без поддержки на спортивные маты. Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 15сек. «Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 15 сек «Коробочка»- 15 сек. «Качалочка» - 15 раз «Лодочка» - 3 раза по 15 сек. Равновесие «ласточка» на одной ноге. Шпагаты: правая, левая нога, поперечный. Переворот вперед на две ноги. Переворот назад. 3 кувырка вперед, 2 длинных кувырка вперед. Кувырки парами. Кувырок на одну ногу и 2 колеса. Кувырок назад в шпагат-стойка на голове выход в поперечный шпагат. Стойка на руках у стенки 5 раз по 20 сек. С разбега: 3 колеса, 2 рондата, 2 колеса с одной руки. Прыжки на батуте.</p>

Май	<p>Складка ноги вместе «книжечка», ноги врозь «бабочка».</p> <p>Мост из положения, лежа, стоя на коленях, у гимнастической стенки, без поддержки на спортивные маты.</p> <p>Стойка на лопатках «березка» 3 раза по 10сек.</p> <p>«Ласточка» на животе (полу) – 2 раза по 10 сек</p> <p>«Коробочка»- 10 сек.</p> <p>«Качалочка» - 10 раз</p> <p>«Лодочка» - 3 раза по 10 сек.</p> <p>Равновесие «ласточка» на одной ноге.</p> <p>Шпагаты: правая, левая нога, поперечный.</p> <p>Переворот вперед на две ноги.</p> <p>Переворот назад.</p> <p>3 кувырка вперед, 2 длинных кувырка вперед.</p> <p>Кувырки парами.</p> <p>Кувырок на одну ногу и 2 колеса.</p> <p>2 кувырка назад.</p> <p>Кувырок назад в шпагат-стойка на голове выход в поперечный шпагат</p> <p>Стойка на голове выход в поперечный шпагат.</p> <p>Стойка на руках у стенки 5 раз по 20 сек.</p> <p>С разбега: 3 колеса, 2 рондата, 2 колеса с одной руки.</p> <p>Прыжки на батуте.</p>
------------	---

Общая физическая подготовка (ОФП) – разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма ребенка, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

***Перспективное планирование по общей физической подготовке (ОФП)
2 года обучения:***

- Сгибание рук, в упоре лежа (отжимание) – 20 раз;
- Прыжки на скамейку высота 30 см – 20 раз;
- Поднимание ног на гимнастической стенке – 10 раз;
- Уголок в вися на гимнастической стенке – 10 сек;
- Приседание на одной ноге «пистолет» (с поддержкой одной рукой) – 10 раз на каждую ногу;
- Лазание по канату – 2- 3 раза;
- Укрепление мышц спины: лежа на животе поднимание туловища, руки за головой – 20 раз;
- Укрепление мышц живота: лежа на спине поднимание туловища, руки за головой – 20 раз;
- Ходьба на руках «тачка» - 2 круга;
- Тренажер «кавказец»: укрепление мышц рук, мышц живота – 20 раз.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

***Перспективное планирование по специальной физической подготовке
(СФП) 2года обучения:***

1. Упражнения для развития ловкости.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов:

- положения рук: в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову;
- для ног: поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног;
- для туловища: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами; различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;
- ходьба с различным положением рук.
- упражнения на батуте.

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой — выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лежа на спине;
- шпагат на левую и правую ногу; поперечный шпагат.
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой в ногой вперед, в стороны, назад.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание на гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);

- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

3. Методические рекомендации.

Необходимым условием организации занятий с дошкольниками, является психологическая комфортность детей, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха, все это необходимо не только для физического развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

3.1. Формы занятий.

Формы занятий применяются с учетом индивидуальных, возрастных особенностей и регионального компонента.

С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям используются разные формы организации занятий: классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная), игровые занятия (с использованием игр: игры - эстафеты, игры-аттракционы и т.д.), сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование и т.д.), ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений), интегрированные с другими видами деятельности, праздники-соревнования.

Форма занятия при этом – постановка педагогом задач и плана занятий, которые ставятся, в большей своей части индивидуально, а занятия проводятся с детьми самостоятельно, но под контролем педагога. Таким образом, занятия состоят из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т. д. Сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания составляет форму занятий. Очень важно в педагогическом отношении ясно сформулировать задачи, объяснить содержания и форму занятий. Постоянное пользование одними и теми же, стандартными формами занятий задерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся, поэтому подготовительная часть должна также измениться, но с условием сохранения задач разогрева мышц и зарядки настроения.

При изучении теоретической части учебного процесса применяется следующие формы занятий – беседа, показ и игра. Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований и праздников.

Спортивные праздники пользуются особой популярностью у детей. Они способствуют приобщению детей к физкультуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у ребят такие важные черты характера, как дисциплинированность, дружба, ответственность. Не стоит забывать об оформлении и сюрпризных моментах, музыкальном сопровождении.

Использование музыкального сопровождения, как на учебных занятиях, так и на праздниках-соревнованиях, усиливает эмоциональную окраску занятий и повышает интерес к ним, способствует облегчению освоения детьми основных движений, улучшению осанки, развитию точности и выразительности движений.

Планируя занятия, педагог должен помнить, что все занятия в целом и каждое отдельное упражнение должно оказывать определенную нагрузку – заранее предусмотренное воздействие на организм ребенка. Недостаточные нагрузки не обеспечивают должного физического развития и формирования двигательных навыков. Чрезмерные нагрузки отрицательно отражаются на здоровье детей. Поэтому при подготовке к занятию надо определить общий объем нагрузки, а в ходе занятия умело регулировать ее. В каждом занятии надо рационально, наиболее продуктивно расходовать время непосредственно на выполнение упражнений и сводить до минимума время на ожидание, перестроение и т.п.

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом *способов организации детей* на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой.

Важным и существенным является *поэтапный подход* к обучению двигательных навыков, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом методов обучения.

3.2. Дидактический материал.

Необходимо применять наглядные (показ упражнений, наглядные пособия (рисунки), помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров) словесные (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа) и практические. Показом не следует злоупотреблять, особенно при закреплении двигательных умений и навыков, когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении. Целесообразнее, образцово показав движение, в дальнейшем вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картинки, рисунки) целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления об отдельных элементах движений и благодаря этому лучше выполняют упражнения на занятиях. Объяснение упражнения должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Монотонность снижает эффективность учебно-воспитательного процесса. При объяснении следует ссылаться на известные детям упражнения, активизировать мышление детей, давая возможность осмыслить технику данного упражнения.

Для успешного проведения занятия педагог должен продумать *приемы обучения*. Рекомендуется в каждом занятии применять следующие приемы:

показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

Оценивая текущие умения и навыки, успешность усвоения изучаемого материала рекомендуется, поощрять детей, давать оценочные баллы (5 б., 4 б, 3 б.), награждать грамотами. Все это стимулирует детей.

Для организации образовательного процесса должны присутствовать все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях: оборудованный спортивный зал, спортивные тренажеры, спортивный инвентарь (мячи разных размеров, гантели, гимнастические палки, флажки, обручи, гимнастические маты, скакалки и др.). Все это способствует усвоению программы, помогает сделать занятия полезными и интересными. Обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности.

3.3. Предполагаемый результат:

- наличие представлений о своем теле, о способах ухода за ним;
 - проявление эмоционально - личностного отношения к своему организму, здоровью и окружающей деятельности;
 - снижение заболеваемости (в динамике);
 - повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике) и успешное развитие (в пределах возрастной нормы) основных психических процессов;
 - использование накопленного двигательного опыта для сохранения здоровья в любых жизненных ситуациях;
- приобщение детей к спорту.

В итоге проводимой работы, приходя в спортивную школу, дети имеют 3 юношеский разряд.

3.4.Формы сотрудничества с семьей.

Сотрудничество с семьёй является одним из важнейших условий реализации программы.

Задачи:

- установить конструктивные партнёрские отношения,
- объединить усилия в области организации здорового образа жизни,
- создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные собеседования;
- общие и групповые родительские собрания;
- консультации, беседы;
- совместное проведение мероприятий.

Условия работы с родителями:

- целенаправленность;
- систематичность;
- дифференцированный подход с учётом специфики каждой семьи;
- доброжелательность и внимание.

3.5. Формы сотрудничества с СДЮСШОР №6.

Работа в данном направлении строится в тесной взаимосвязи с СДЮСШОР № 6. Что позволяет осуществлять непрерывный процесс приобщения детей к спорту, одним из видов которого является акробатика. Специалисты спортивной школы предоставили комплекс мероприятий по специальной и общей физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Результат физического развития детей зависит, прежде всего, от профессиональной подготовки педагога, его педагогических знаний. От использования разнообразных методов работы, а так же от оптимизации двигательного режима.

4.Организационный раздел

4.1.ОБОРУДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

№ п/п	Наименование	Размеры (мм)	Кол-во (шт.)
1.	Батут детский	Диаметр - 1000-1200	2
2.	Велотренажер детский	-	1
3.	Тренажер «Кавказец»	-	1
4.	Гантели детские	-	20
5.	Диск «Здоровье» детский	-	3
6.	Доска гладкая с зацепами	Длина - 2500 Ширина - 200 Высота - 30	2
7.	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 Ширина - 200 Высота - 30	2
8.	Дорожка-змейка (канат)	Длина - 2000 Диаметр - 60	1
9.	Летающие тарелки	-	20
10.	Дуга большая	Высота - 500 Ширина - 500	6
11.	Дуга малая	Высота - 300 Ширина - 500	8
12.	Канат гладкий	Длина - 2700-3000	3
13.	Кегли (набор)	-	5
14.	Кольцеброс (набор)	-	3
15.	Качели детские гимнастические	-	2
16.	Кольцо плоское	Диаметр - 180	10

17.	Контейнер для хранения мячей передвижной	-	6
18.	Куб деревянный малый	Ребро - 200	3
19.	Куб деревянный большой	Ребро - 400	3
20.	Кубики малые	Ребро - 50	40
21.	Лента короткая	Длина - 500-600	40
22.	Лента длинная	Длина - 1150-1200	20
23.	Лестница деревянная с зацепами	Длина - 2400 Ширина - 400 Диаметр перекладины - 30 Расстояние между перекладинами — 220-250	2
24.	Массажер для ног	-	1
25.	Мат малый	Длина - 1000 Ширина - 1000 Высота - 70	10
26.	Мешочек с грузом малый	Масса - 150-200 г	20
27.	Мешочек с грузом большой	Масса - 400 г	20
28.	Мячи массажерные	Диаметр- 60-80	20
29.	Мячи большие	Диаметр - 200-250	20
30.	Мячи средние	Диаметр - 100-120	20
31.	Мячи малые	Диаметр - 60-80	20
32.	Мячи для мини-баскетбола	Диаметр - 180-200	12
33.	Мячи утяжеленные (надувные)	Масса — 1,0кг	7
34.	Обруч малый	Диаметр - 550-600	8
35.	Обруч большой	Диаметр - 1000	12
36.	Палка гимнастическая короткая	Длина - 750	20
37.	Палка гимнастическая длинная	Длина - 2500-3000	4
38.	Скакалка короткая	Длина - 1200-1500	20
39.	Скакалка длинная	Длина - 3000	2
40.	Скамейка маленькая	длина - 150 ширина – 10 – 15 высота - 15	4
41.	Скамейка	Длина - 3000 Ширина — 240 Высота - 300	2
42.	Стенка гимнастическая деревянная	Высота - 2700 Ширина пролета - 800 Диаметр рейки - 30 Расстояние между рейками -	4-6 пролетов
43.	Уголок передвижной с набором мелких пособий	-	1 комплект
44.	Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки	-	7

45.	Шары-мячи фибропластиковые	Диаметр - 60-80	10
46.	Шары-мячи прозрачные, с наполнителями	Диаметр - 500-550	5
47.	Шест гимнастический	Высота - 2700-3000	2
48.	Шнур плетеный короткий длинный	Длина - 750 15000-20000	20 4
49.	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина - 590 Ширина - 450 Внутренний диаметр корзины - 450 Длина сетки — 400	3
50.	Эспандер детский	_____	3

4.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию задач дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юные акробаты»

1. «Методическое пособие для учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности». Ростов н/Дону, 2004.
2. «Методическое пособие для специалистов физической культуры и спорта, работающих в образовательных учреждениях всех типов и видов». Ростов н/Дону, 2004 г.
3. В.П.Коркин, В.И.Аракчеев «Акробатика: Каноны терминологии» - М. Физкультура и спорт, 1989г.
4. «Рекомендации по разработке программ дополнительного образования детей» Ростов н/Дону, 2004.
5. «Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации» Н.К. Беспятова 2- изд. М: Айрис – пресс, 2004 г.
6. «Физическая культура: ценностные ориентации, современные тенденции и многообразие форм физического воспитания» материалы 4межвузовской конференции. Под научной редакцией к.п.н. профессора В.М. Баршай – Волгодонск, 2005 г
7. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина- Программа «Старт» изд. Центр ВЛАДОС 2004г.
8. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007.