

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 комбинированного вида
Московского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
Протокол № _____ от _____

Утверждена
Приказом № _____ от _____
Руководитель образовательной
организации
_____ О.Н.Героева

Рабочая программа кружка «Акробатика»

Возраст учащихся: от 4 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Михайлова Дарья
Вячеславовна
Инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2022 год

Акробатика начинающие ВТ,ЧТ

Раздел	№ занятия	Содержание занятия
Вводное занятие	1 06.09	<p style="text-align: center;">сентябрь</p> <p>Знакомство с детьми. Что такое акробатика. Приветствие. Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. Свободный бег по кругу. Игра «Кто выше?»</p>
Прыжковые элементы	2 08.09	<p>Разминка под музыку по кругу. Разучивание прыжков на одной и на двух ногах. Прыжки с одной ноги на другую. Растяжка.</p>
	3 13.09	<p>Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Разучивание прыжка с двух ног на одну. Растяжка.</p>
	4 15.09	<p>Самостоятельная разминка. Повторение разученных прыжков. Растяжка.</p>
	5 20.09	<p>Самостоятельное выполнение разминки. Повторение разученных прыжков. Разучивание прыжка с двух ног на одну. Подкачка</p>
	6 22.09	<p>Разминка Повторение элемента «мах». Повторение разученных прыжков. Растяжка.</p>
	7 27.09	<p>Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Изучения прыжка «в пистолетик». Подкачка</p>
	8 29.09	<p>Самостоятельное выполнение разминки. Повторение всех разученных прыжков. Растяжка.</p>

	9 04.10	октябрь Разминка. Повторение всех разученных ранее элементов. Махи. Повторение прыжковых элементов и исправление ошибок с помощью преподавателя. Подкачка
	10 06.10	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Повторение всех разученных прыжков. Подкачка
	11 11.10	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Повторение всех разученных прыжков. Исправление ошибок. Растяжка.
	12 13.10	Разминка под музыку. Повторение всех разученных прыжков. Исправление ошибок. Растяжка с помощью преподавателя.
	13 18.10	Самостоятельное выполнение разминки. Выполнение всех разученных прыжков на оценку. Подкачка
Развитие гибкости, правильная осанка	14 20.10	Разминка. Растяжка на поперечный шпагат. Выполнение элемента «Рыбка». Развитие гибкости спины.
	15 25.10	Разминка «Я рисую солнце». Выполнение изученных шагов с правильной осанкой. Игра «Кто дольше».
	16 27.10	Самостоятельное выполнение разминки. Самостоятельная растяжка на поперечный шпагат. Элемент «бабочка».

		ноябрь
	17 01.11	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Изучение «Уголка». Изучение «Мостика» Растяжка.
	18 03.11	Выполнение разминочных элементов под музыку. Самостоятельная растяжка на поперечный шпагат. Выполнение элементов «Мост», «Уголок». Развитие силы мышц рук по средствам ОФП.
	19 08.11	Самостоятельное выполнение разминки. Растяжка на поперечный шпагат с помощью преподавателя. ОФП.
	20 10.11	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Растяжка на шпагат с помощью преподавателя. ОФП
	21 15.11	Самостоятельная разминка. Развитие гибкости с помощью преподавателя. Растяжка. ОФП
	22 17.11	Самостоятельное выполнение разминки. Повторение Растяжки на шпагаты с исправлением ошибок. Повторение элемента «мостик». Растяжка. ОФП
	23 22.11	Разминка под музыку по кругу. Повторение изученных шагов и поворотов. Растяжка на шпагаты с помощью преподавателя. Развитие силы мышц спины и живота по средствам ОФП.
	24 24.11	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Повторение изученных шагов и поворотов. Повторение элементов «бабочка», «мост». Разучивание элемента «свечка».
	25 29.11	Самостоятельная разминка. Повторение всех изученных элементов и шпагатов. Выполнение изученных элементов на оценку. ОФП
Акробатические элементы		

		декабрь
	26 01.12	Разминка по кругу под музыку. Разучивание опускания в «Мост» из положения стоя на коленях. Игра «кто выше»
	27 06.12	Выполнение разминочных элементов под музыку. Разучивание опускания в «Мост» из положения стоя на коленях Растяжка с помощью преподавателя.
	28 08.12	Разминка по кругу под музыку. Повторение опусканий в «Мост» ОФП
	29 13.12	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Разучивание элемента «Уголок» на гимнастической стенке. Игра «Кто дольше»
	30 15.12	Разминка «Весенние забавы». Разучивание элемента «кувырок вперед» ОФП
	31 20.12	Разминка по кругу под музыку. Выявление и исправление ошибок Растяжка с помощью преподавателя.
	32 22.12	Самостоятельная разминка Повторение изученных элементов Растяжка с помощью преподавателя.
	33 27.12	Разминка по кругу под музыку. Повторение элемента «кувырок вперед» Самостоятельная растяжка
	34 29.12	Разминка «Весенние забавы». Разучивание элемента «Кувырок вперед» Растяжка

		январь
	35 10.01	Разминка Разучивание элемента «Кувырок назад» Растяжка с помощью преподавателя.
	36 12.01	Разминка по кругу под музыку. Повторение элемента «Кувырок» Самостоятельная растяжка
	37 17.01	Выполнение разминочных элементов под музыку . Изучение элемента «Кувырок вперед с колен» Растяжка с помощью преподавателя.
	38 19.01	Разминка «Весенние забавы». Повторение изученных элементов. Самостоятельная растяжка
	39 24.01	Разминка по кругу под музыку. Выявление и исправление ошибок. Растяжка
	40 26.01	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Выявление и исправление ошибок. Растяжка
	41 31.01	Разминка «Весенние забавы». Повторение изученных элементов, выполнение на оценку. Самостоятельная растяжка

		февраль
	42 02.02	Разминка по кругу под музыку. Выполнение элементов на оценку. Самостоятельная растяжка
	43 07.02	Разминка Выполнение элементов на оценку. Игра «Кто дальше»
	44 09.02	Разминочный бег по кругу. Повторение «кувырков» Самостоятельная растяжка
	45 14.02	Разминка по кругу под музыку. Повторение «Кувырков». ОФП
	46 16.02	Разминочный бег по кругу. Повторение изученных элементов Самостоятельная растяжка
	47 21.02	Разминка по кругу под музыку. Разучивание «Стойки на руках» Растяжка.
	48 23.02	Прыжковая. Повторение «стойки на руках» Самостоятельная растяжка
	49 28.02	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Повторение всех элементов. Выполнение изученных элементов на оценку. ОФП.

ОФП		март
	50 02.03	Прыжковая. Повторение элемента «Уголок» Самостоятельная растяжка
	51 07.03	Разминочный бег по кругу. Разучивание элемента «Уголок на скамейке» Игра «Кто дальше»
	52 09.03	Прыжковая. Поднимание ног на гимнастической стенке Самостоятельная растяжка
	53 14.03	Разминочный бег по кругу. Отжимание. Игра «Кто дальше»
	54 16.03	Разминка по кругу под музыку. Развитие мышц спины и пресса Самостоятельная растяжка
	55 21.03	Прыжковая. Развитие мышц рук и ног. Игра «Кто дальше»
	56 23.03	Разминочный бег по кругу. Развитие мышц спины и пресса Игра «Кто дальше»
	57 28.03	Разминка по кругу под музыку. Развитие мышц рук. Самостоятельная растяжка
58 30.03	Прыжковая. Развитие мышц спины и пресса Игра «Кто дальше»	

	59 04.04	апрель Разминочный бег по кругу. Развитие мышц рук. Игра «Кто дальше»
	60 06.04	Прыжковая. Развитие мышц спины и пресса Самостоятельная растяжка
	61 11.04	Прыжковая. Тестовые соревнования в подгруппе. Игра «Кто дальше»
Закрепление и повторение пройденного материала за год	62 13.04	Прыжковая. Развитие мышц рук и ног. Растяжка.
	63 18.04	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка.
	64 20.04	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	65 25.04	Разминочный бег по кругу. Подготовка к итоговым соревнованиям. ОФП.
	66 27.04	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка

		май
	67 04.05	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	68 11.05	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	69 16.05	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	70 18.05	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	71 23.05	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	72 25.05	Разминочный бег по кругу. Итоговые соревнования.

Акробатика продолжающие Вт, ЧТ

Раздел	№ занятия	Содержание занятия
Вводное занятие		сентябрь
	1 06.09	Знакомство с детьми. Что такое акробатика. Приветствие. Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. Свободный бег по кругу. Игра «Кто выше?»
Прыжковые элементы	2 08.09	Разминка под музыку по кругу. Разучивание прыжков на одной и на двух ногах. Прыжки с одной ноги на другую. Растяжка.
	3 13.09	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Разучивание прыжка с двух ног на одну. Растяжка.
	4 15.09	Самостоятельная разминка. Повторение разученных прыжков. Растяжка.
	5 20.09	Самостоятельное выполнение разминки. Повторение разученных прыжков. Разучивание прыжка в шпагат. Подкачка
	6 22.09	Разминка Повторение элемента «мах». Повторение разученных прыжков. Растяжка.
	7 27.09	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Изучения прыжка «в пистолетик». Подкачка
	8 29.09	Самостоятельное выполнение разминки. Повторение всех разученных прыжков. Разучивание прыжка «в шпагат». Растяжка.

	9 04.10	октябрь Разминка. Повторение всех разученных ранее элементов. Махи. Повторение прыжковых элементов и исправление ошибок с помощью преподавателя. Подкачка
	10 06.10	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Повторение всех разученных прыжков. Подкачка
	11 11.10	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Повторение всех разученных прыжков. Исправление ошибок. Растяжка.
	12 13.10	Разминка под музыку. Повторение всех разученных прыжков. Исправление ошибок. Растяжка с помощью преподавателя.
	13 18.10	Самостоятельное выполнение разминки. Выполнение всех разученных прыжков на оценку. Подкачка
Развитие гибкости, правильная осанка	14 20.10	Разминка. Растяжка на поперечный шпагат. Выполнение элемента «Рыбка». Развитие гибкости спины.
	15 25.10	Разминка «Я рисую солнце». Выполнение изученных шагов с правильной осанкой. Игра «Кто дольше».
	16 27.10	Самостоятельное выполнение разминки. Самостоятельная растяжка на поперечный шпагат. Элемент «бабочка».

		ноябрь
	17 01.11	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Изучение «Уголка». Изучение «Мостика» Растяжка.
	18 03.11	Выполнение разминочных элементов под музыку. Самостоятельная растяжка на поперечный шпагат. Выполнение элементов «Мост», «Уголок». Развитие силы мышц рук по средствам ОФП.
	19 08.11	Самостоятельное выполнение разминки. Растяжка на поперечный шпагат с помощью преподавателя. ОФП.
	20 10.11	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Растяжка на шпагат с помощью преподавателя. ОФП
	21 15.11	Самостоятельная разминка. Развитие гибкости с помощью преподавателя. Растяжка.
	22 17.11	Самостоятельное выполнение разминки. Повторение Растяжки на шпагаты с исправлением ошибок. Повторение элемента «мостик». Растяжка.
	23 22.11	Разминка под музыку по кругу. Повторение изученных шагов и поворотов. Растяжка на шпагаты с помощью преподавателя. Развитие силы мышц спины и живота по средствам ОФП.
	24 24.11	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Повторение изученных шагов и поворотов. Повторение элементов «бабочка», «мост». Разучивание элемента «свечка».
	25 29.11	Самостоятельная разминка. Повторение всех изученных элементов и шпагатов. Выполнение изученных элементов на оценку.

Акробатические элементы	26 01.12	декабрь Разминка по кругу под музыку. Разучивание опускания в «Мост» из положения стоя на коленях. Игра «кто выше»
	27 06.12	Выполнение разминочных элементов под музыку. Разучивание опускания в «Мост» из положения стоя Растяжка с помощью преподавателя.
	28 08.12	Разминка по кругу под музыку. Повторение опусканий в «Мост» ОФП
	29 13.12	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Разучивание элемента «Уголок» на гимнастической стенке. Игра «Кто дольше»
	30 15.12	Разминка «Весенние забавы». Разучивание элемента «Колесо» ОФП
	31 20.12	Разминка по кругу под музыку. Выявление и исправление ошибок Растяжка с помощью преподавателя.
	32 22.12	Самостоятельная разминка Повторение изученных элементов Растяжка с помощью преподавателя.
	33 27.12	Разминка по кругу под музыку. Повторение элемента «Колесо» Самостоятельная растяжка
	34 29.12	Разминка «Весенние забавы». Разучивание элемента «Кувырок вперед» Растяжка

		январь
	35 10.01	Разминка Разучивание элемента «Кувырок назад» Растяжка с помощью преподавателя.
	36 12.01	Разминка по кругу под музыку. Повторение элемента «Кувырок» Самостоятельная растяжка
	37 17.01	Выполнение разминочных элементов под музыку . Изучение элемента «Кувырок вперед с колен» Растяжка с помощью преподавателя.
	38 19.01	Разминка «Весенние забавы». Повторение изученных элементов. Самостоятельная растяжка
	39 24.01	Разминка по кругу под музыку. Выявление и исправление ошибок. Растяжка
	40 26.01	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Выявление и исправление ошибок. Растяжка
	41 31.01	Разминка «Весенние забавы». Повторение изученных элементов, выполнение на оценку. Самостоятельная растяжка

		февраль
	42 02.02	Разминка по кругу под музыку. Выполнение элементов на оценку. Самостоятельная растяжка
	43 07.02	Разминка Выполнение элементов на оценку. Игра «Кто дальше»
	44 09.02	Разминочный бег по кругу. Повторение «Колеса» Самостоятельная растяжка
	45 14.02	Разминка по кругу под музыку. Повторение «Кувырков». ОФП
	46 16.02	Разминочный бег по кругу. Повторение изученных элементов Самостоятельная растяжка
	47 21.02	Разминка по кругу под музыку. Разучивание «Стойки на руках» Растяжка.
	48 23.02	Прыжковая. Повторение «стойки на руках» Самостоятельная растяжка
	49 28.02	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Повторение всех элементов. Выполнение изученных элементов на оценку. ОФП.

ОФП	50 02.03	<p align="center">март</p> <p align="center">Прыжковая. Повторение элемента «Уголок» Самостоятельная растяжка</p>
	51 07.03	<p align="center">Разминочный бег по кругу. Разучивание элемента «Уголок на полу» Игра «Кто дальше»</p>
	52 09.03	<p align="center">Прыжковая. Поднимание ног на гимнастической стенке Самостоятельная растяжка</p>
	53 14.03	<p align="center">Разминочный бег по кругу. Отжимание. Игра «Кто дальше»</p>
	54 16.03	<p align="center">Разминка по кругу под музыку. Развитие мышц спины и пресса Самостоятельная растяжка</p>
	55 21.03	<p align="center">Прыжковая. Развитие мышц рук и ног. Игра «Кто дальше»</p>
	56 23.03	<p align="center">Разминочный бег по кругу. Развитие мышц спины и пресса Игра «Кто дальше»</p>
	57 28.03	<p align="center">Разминка по кругу под музыку. Развитие мышц рук. Самостоятельная растяжка</p>
	58 30.03	<p align="center">Прыжковая. Развитие мышц спины и пресса Игра «Кто дальше»</p>

		апрель	
	59 04.04	Разминочный бег по кругу. Развитие мышц рук. Игра «Кто дальше»	
	60 06.04	Прыжковая. Развитие мышц спины и пресса Самостоятельная растяжка	
	61 11.04	Прыжковая. Тестовые соревнования в подгруппе. Игра «Кто дальше»	
Закрепление и повторение пройденного материала за год	62 13.04	Прыжковая. Развитие мышц рук и ног. Растяжка.	
	63 18.04	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка.	
	64 20.04	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка	
	65 25.04	Разминочный бег по кругу. Подготовка к итоговым соревнованиям. ОФП.	
	66 27.04	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка	

		май
	67 04.05	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	68 11.05	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	69 16.05	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	70 18.05	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	71 23.05	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	72 25.05	Разминочный бег по кругу. Итоговые соревнования.