

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 72» города Чебоксары Чувашской Республики

ПРИНЯТА

педагогическим советом МБДОУ «Детский
сад №72» г. Чебоксары
Протокол от 26.11.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБДОУ «Детский сад №72»
г. Чебоксары
От 26.11.2020 г. № 139

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный акробат»

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 5-7 лет
срок реализации программы: 2 года
Автор-составитель инструктор по ФК
Дудкина Людмила Федоровна

г. Чебоксары - 2020

Раздел №1

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно- правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на 2020-2021 уч. год:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования;
- Устав МБДОУ «Детский сад №72» г.Чебоксары

Новизна и актуальность данной программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной. За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В детском саду создаются условия для физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья воспитанников, однако данная проблема остаётся актуальной, так как 76 % детей, посещающих детский сад, имеют вторую группу здоровья. За последнее три года в ДОУ наблюдается тенденция уменьшения числа детей, имеющих I группу здоровья, увеличения детей со 2 группой здоровья. Наблюдения и анализ образовательного процесса показали, что при проведении традиционных физкультурных занятий недостаточно внимание уделяется развитию физических качеств, таких как выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции

недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Наиболее популярными и эффективными средствами в физическом воспитании детей являются элементы акробатики, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии.

Акробатика привлекает детей своей доступностью, и она в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции.

В концепции физического воспитания такой развитой страны, как Германия, на начальном этапе обучения одной из первых стоит задача формировать у детей необходимые жесты и разнообразные движения. Культура движений во многом связана у детей с развитием у дошкольников физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса ребенок не может удерживать правильную, красивую осанку долгое время.

Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполненной позы. Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнений. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не даст до конца контролировать свои действия. Развивая физические качества, мы обязательно формируем и культуру движений. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.

Достоинства спортивной акробатики как средства воздействия на психическое и физическое здоровье известны. Такие занятия способствуют воздействию на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. С помощью акробатики наиболее успешно решаются задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету. Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны.

Акробатика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин в школе «Гимнастика с элементами акробатики».

Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Настоящая программа носит физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на работу с детьми 5-7 лет.

Срок реализации программы-2 года

Уровень –стартовый

Для решения поставленных задач выбираются современные, эффективные **формы работы** с детьми дошкольного возраста:

- игровые упражнения и игровые проблемные ситуации с включением разных форм двигательной активности;
- игры и игровые ситуации с включением разных форм двигательной активности;
- игры – соревнования;
- подвижные игры с правилами;
- сюжетные физкультурные занятия,
- круговая тренировка.

В ходе работы с детьми предусматривается использование следующих методов:

1.Методы слухового восприятия: основываются на использовании педагогом слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, оценка, команда

2.Методы зрительного восприятия: обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия:

- показ физических упражнений,
- демонстрация наглядных пособий

3.Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей:

- метод разучивания по частям,
- метод разучивания в целом.

4.Игровой метод

5.Соревновательный метод

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Режим занятий:

1- год – 48 занятий (2 занятия в неделю)

2 – год – 48занятий (2 занятия в неделю).

Наполняемость группы- 10-12 человек.

1.2 Цели задачи программы

Целью дополнительной образовательной программы является: развитие личности, мотивации и способностей детей в двигательной деятельности, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом

Задачи дополнительной образовательной программы:

- Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
- Развивать физические качества: гибкость, координацию движений, ловкость
- Формировать опорно-двигательную систему организма.
- Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни.

1.3 Учебный план

№ п/п	тема	Занятия, кол-во часов		
		Теоретические	практические	всего
1	Акробатические упражнения	1	11	12
2	Группировки, перекаты		6	6
3	Упражнения на равновесие; ползанье, лазанье		8	8
4	Парно-групповые упражнения	1	2	3
5	Прыжковая акробатика		8	8
6	ОФП и упражнения по интересам и способностям	1	10	11
	Итого	3	45	48

1.4 Содержание учебного плана

Программа «Юный акробат» рассчитана на два года обучения:

1 год – этап начального образования, проводится набор в группу детей 5 – 6 лет (старшая группа), однако возрастная планка может быть снижена для детей, у которых явно выражены способности к двигательной деятельности.

2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

Двигательная деятельность в рамках кружка «Юный акробат» хотя и не преследует цели достижения высоких спортивных результатов, тем не менее включает в себя элементы соревновательности, соперничества, дает элементарные данные в области спортивной акробатики.

Обучение в кружке начинаем с подражательных движений, т.к. это самая доступная для детей форма восприятия. При названии движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам. Образно – подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции фантазии и т. д. Знакомя ребенка с каким – либо подражательным движением, ему не только необходимо показать точную технику, эмоционально передать характер, образ, но и предлагают сделать так – же. Это вызывает у него интерес подражать.

В акробатике физическая подготовка подразделяется на общую и специальную (ОФП и СФП). Начальное образование (5-6 лет) нацелено на воспитание (развитие) основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Общая физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы (с различными отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой, круговые тренировки)
- для развития ловкости (школа мяча, прохождение полосы препятствий)

В специальную физическую подготовку (СФП) включены акробатические упражнения, которые:

- сохраняют и развивают гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- укрепляют способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- развивают чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом и т. д.;
- способствуют выполнению упражнения легко, с равномерным дыханием (при начальной стадии обучения упражнения выполняются по 1—3 раза, но с задержкой данной позы и восстановлением дыхания);

-учат детей чувствовать и ощущать процесс своих движений (для этого необходимо соединять движения и сознание, т. е. направлять свои мысли на выполнение конкретного движения);

-развивают творческую двигательную деятельность (чем больше дети самостоятельно придумывают разные гимнастические фигуры, тем лучше и свободнее манипулируют своим телом).

Все это помогает детям научиться осознанно владеть своим телом, выработать потребность в прогибании и растягивании позвоночника, подвижности суставов и работе мышечной системы с равномерным дыханием.

1. Акробатические упражнения на развитие гибкости:

-наклоны вперед, назад, вправо, влево, повороты;

-выпады, полушпагаты;

-высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

-полумостики, мостики, выполняемые из разных исходных положений;

-максимальное сгибание туловища в стойках и седах («складки»).

2. Упражнения на развитие ловкости и координации:

-произвольное преодоление простых препятствий;

-ходьба по наклонной и гимнастической скамье с заданиями;

-воспроизведение заданной игровой позы;

-преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.;

- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

-равновесия типа «ласточка», передвижения на носках, выполнение пируэтов;

- передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

3. Упражнения на формирование осанки:

- ходьба на носках, с заданной осанкой;

-ходьба под музыкальное сопровождение;

-комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

- упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

-жонглирование на ограниченной опоре;

- комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабление мышц отдельных участков тела.

4. Акробатика:

-упоры;

- седы;

-группировки, перекаты в группировки, кувырк вперед (облегченный вариант);

-стойки на лопатках;

- мост из положения лежа, у стены;
- парная акробатика: хваты, поддержки, основы балансирования, силовые упражнения.

Детям предлагаются отдельные элементы прыжковой акробатики и парно-групповой акробатики – балансирование. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Выполняя упражнения в парах и группах, дети приобретают умение действовать сообща, работать в коллективе, доверять друг другу; развиваются такие качества как ответственность за другого человека.

Второй год обучения (дети 6-7 лет) – этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений, дальнейшее основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и совершенствование функциональных возможностей организма.

1. Акробатические упражнения на развитие гибкости:

- упражнения на растягивание, сгибания и прогибания туловища с возрастающей амплитудой движения;
- освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности в суставах;
- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;
- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;
- активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;
- полумостики, мостики, выполняемые из разных исходных положений;
- максимальное сгибание туловища в стойках и седах («складки»).

2. Упражнения на развитие ловкости и координации:

- прохождение специальных полос препятствий;
- упражнения на усложненную координацию движений;
- равновесия на одной ноге с изменением заданной позы;
- подвижные игры;
- прыжки по разметкам на точность приземления.

3. Упражнения на формирование осанки:

- ходьба на носках, с заданной осанкой;
- ходьба под музыкальное сопровождение;
- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- жонглирование на ограниченной опоре;
- комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабление мышц отдельных участков тела.

4. Акробатика:

- кувырок вперед (облегченный вариант, страховка, поддержка) стойка на лопатках, мостик;

- танцевальные упражнения: соединение элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- различные соединения акробатических упражнений;
- стойка на руках у опоры (страховка);
- парные и групповые упражнения: различные поддержки, полуколонны, равновесия, сходы и движения партнеров (в зависимости от физической подготовленности).

1.5 Планируемые результаты

К концу первого года обучения

Компоненты структуры личности	Критерии результативности	Показатели освоения содержания программы
Эмоционально- волевой	У воспитанников сформировано эмоционально-ценностное отношение	<ul style="list-style-type: none"> -Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. -Поддерживает интерес к акробатическим упражнениям и играм. -Управляет своей деятельностью. -Выполняет упражнения красиво, изящно, пластично.
Деятельностно - практический	Воспитанники владеют способами деятельности (умениями и навыками)	<ul style="list-style-type: none"> -Выполняет акробатические упражнения из разных исходных положений самостоятельно и в паре (группе) со сверстниками. -Проверяет результаты собственных действий. -Правильно применяет в процессе тренировки правила техники безопасности и приемы страховки. -Умеет правильно выполнять базовые акробатические упражнения. -Способен удерживать равновесие. -Сформирован навык правильной осанки.
Когнитивный	Воспитанники имеют знания	<ul style="list-style-type: none"> -Имеет начальные представления об акробатике, как виде спорта. -Знает правила безопасности на занятиях по акробатике. -Знает основы анатомии человека и правила гигиены. -Знает основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек. -Знает упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений.

		-Знает элементарную терминологию акробатических упражнений.
Рефлексно- творческий	У воспитанников развито творчество и способности.	-Проявляет самостоятельность, творчество, инициативу. -Может подобрать несколько упражнений на развитие различных частей тела. -Применяет актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов (связок).

К концу второго года обучения.

Компоненты структуры личности	Критерии результативности	Показатели освоения содержания программы
Эмоционально- волевой	У воспитанников сформировано эмоционально-ценностное отношение	-Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры с элементами соревнования, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. -Поддерживает интерес к акробатическим упражнениям и играм. -Управляет своей деятельностью. -Выполняет упражнения красиво, изящно, пластично. -
Деятельностно - практический	Воспитанники владеют способами деятельности (умениями и навыками)	-Выполняет различные соединения акробатических упражнений самостоятельно. и в паре (группе) со сверстниками. -Проверяет результаты собственных действий. -Может выбрать несколько упражнений на развитие определенных групп мышц и частей тела. -Умеет правильно выполнять базовые акробатические упражнения и связки. -Умеет соединять отдельные акробатические элементы в единый номер. -Способен удерживать равновесие в усложненных ситуациях. -Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
Когнитивный	Воспитанники имеют знания	-Имеет представления о разных видах акробатики и гимнастики. -Осуществляет помощь и страховку при выполнении акробатических элементов. -Знает упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений, силы мышц туловища и конечностей. -Знает терминологию акробатических упражнений.
Рефлексно- творческий	У воспитанников развито творчество и способности.	-Проявляет самостоятельность, творчество, инициативу. -Может подобрать несколько упражнений на развитие различных частей тела.

		-Применяет актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов (связок).
--	--	--

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Учебно-тематическое распределение упражнений на занятиях в кружке «Юный акробат» 1-ого года обучения.

месяц	Акробатические упражнения	Группировки, перекаты, кувырки	Упражнения на равновесие; ползание, лазанье	Парно-групповые упражнения	Прыжковая акробатика	ОФП и упражнения по интересам и способностям
Д Е К А Б Р Ь	Тестирование показателей на гибкость, координацию движений. 1. «Колечко». 2. «Складка» (наклон к ногам). 3. Полушпагаты («улитка») 4. «Березка» (облегченный вариант – поднять ноги над головой, упор на руки).	Обучение группировке из положения седа, ноги согнуты в коленях, перекаты из седа.	Тестирование показателей на технику владения телом в упражнениях на равновесие, в лазании, висе, ползании.		Прыжковые упражнения с обручем.	Упражнения на развитие силы. (индивидуальный выбор-различные мячи)
Я Н В А Р Ь	1-4. То же. 5. «Выпады» («лебедь») 6. «Березка» (приподнимать таз от мата с упором на		Ползание по-пластунски.	Обучение лицевому хвату (стоя лицом друг к другу), различным подержкам в парах, с		Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка).

	лопатки и руки). 7. «Самолет». 8. «Ласточка» с колена.			использованием лицевого хвата.		
Ф Е В Р А Л Ь	1-8 то же. 9. «Корзинка». 10. Полушпагаты с усложнениями (положения рук). 11. Стойка на колене («стульчик»). 12. Упоры лежа.	Обучение группировки в приседе (из стойки ноги врозь). Перекаты боком в группировке.	Висы на гимнастической стенке (спиной к стенке)		Прыжки через скамейку слева и справа, хват руками о края скамьи.	Упражнения на развитие быстроты (игровые задания).
М А Р Т	1-12 то же. 13. «Мостик» (и.п. – лежа) 14. «Спящий лебедь». 15. «Ласточка».			Обучение глубокому хвату, поддержке на бедрях нижнего, стоящего на коленях.	Запрыгивание на гимнастическую скамейку, стоя сбоку, хват руками о края скамьи	Упражнения на развитие ловкости Для девочек и мальчиков отдельные задания).
А П Р Е Л Ь	1-15 - то же. 16. «Стрела» (лежа на боку). 17. «Пистолетик» у опоры. 18. «Верблюд» (при хорошей гибкости или облегченный вариант). 19. «Березка»	Обучение кувырку вперед (облегченный вариант – на наклонной плоскости), страховка и помощь.	Висы на гимнастической стенке с различными заданиями.		Прыжки через скакалку.	Упражнения на развитие силы. (схемы – карточки по выбору детей)

М А Й	Повтор. Совершенствование акробатических упражнений	Повтор изученного материала. Проведение игр-соревнований, проведение обследования двигательной деятельности
-------------	--	---

Учебно-тематическое распределение упражнений на занятиях в кружке «Юный акробат» 2-ого года обучения.

месяц	Акробатические упражнения	Группировки, перекаты, кувырки	Упражнения на равновесие, ползание, лазанье	Парно-групповые упражнения	Прыжковая акробатика	ОФП и упражнения по интересам и способностям
Д Е К А Б Р Ь	Тестирование показателей на гибкость, растяжку, координацию. 1. Кольцо стоя (у опоры). 2. Мостик у стены. 3. «Складка» с усложнением. 4. «Березка» с усложнением.	Повтор перекатов.	Педагогические тестирование показателей на технику владения телом в упражнениях на равновесие, в лазании, висе, ползании.	Поддержки в тройках, «нижний» и «средний» в положении стойки на колене.		Упражнения на развитие силы. (индивидуальный выбор)
Я Н В А Р Ь	1-4 то же. 5. Кольцо стоя. 6. «Верблюд» с усложнениями. 7. «Самолет» с усложнением. 8. «Пистолетик» без опоры.		Упражнения на узкой стороне гимнастической скамьи.		Прыжки вверх, с поворотом на 180 и 360 градусов.	Упражнения на развитие выносливости. (круговая тренировка)

Ф Е В Р А Л Б	1-8 то же. 9. «Замок» (лежа). 10. Самостоятельное выполнение мостика (Облегченный вариант –на повышенную опору). 11.Шпагат поперечный с опорой на руки.	Кувырок вперед из положения упор присев. (страховка и помощь)		Разучивание различных акробатических поддержек в парах: «нижний» - «верхний».		Упражнения на развитие быстроты. (игры-соревнования в парах).
М А Р Т	1-11 то же. 12.Выход в стойку на руках (упор ногами о стену, лицом к стене). 13. «Стрела» (стоя). 14. «Улитка в замке». 15.Выпады с усложнениями.		«Тачка» (ходьба на руках, партнер поддерживает за голени).		Спрыгивания с гимнастической скамьи с заданиями.	Упражнения на развитие ловкости. (Выбор детей)
А П Р Е Л Б	1-15 то же. 16. Стойка на руках (у стены). 17. Аист (по возможностям ребенка). 18.Седы углом.	Кувырок правым и левым боком.		Поддержка лицевая на бедрах нижнего, стоящего в полуприседе,		Упражнения на развитие силы.(использование фитбол мячей и набивных мячей)
М А Й	Совершенствование акробатических упражнений.	Повтор изученного материала. Проведение игр-соревнований, проведение обследования двигательной деятельности				

Организация развивающей предметно-пространственной среды физической направленности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляется:

-физкультурным залом, гимнастическими скамейками (5 шт.), спортивным инвентарем: гимнастические коврики (20 шт.), мячи разных диаметров по числу детей, гимнастические палки(30 шт.), обручи(24 шт.), набивные мешочки (25 шт.), гимнастические скамейки (5 шт.), помпоны (30 пар), кегли (15 шт.), спортивные наборы «городки» (5 шт.), «хоккей» (5 шт.), гимнастические ролики (5шт.), набивные мячи-1кг (2шт.), полусферы массажные (18шт.), скакалки(10 шт.), канаты(3 шт.), фитболмячи (12 шт.), корзины (4 шт.), туннели(2 шт.), модульный набор (1набор),нетрадиционный материал – набивные мячи, тряпичные (30 шт.), «косички» (30шт).

Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Группы задач	Материалы, оборудование	Наглядные пособия	Информационные и технические средства обучения
Акробатические упражнения	Гимнастические коврики	Схемы- карточки, мнемотаблицы	Картотека аудиозаписей, спортивных маршей,
Группировки. перекаты, кувырки	гимнастические коврики, мягкие модули.		
Упражнения на равновесие, ползание, лазанье	гимнастические коврики, мягкие модули, гимнастическая стенка, наклонная доска, гимнастическая скамейка, полусферы, гимнастические ролики, балансиры		
Парно-групповые упражнения	гимнастические коврики, мягкие модули.		
Прыжковая акробатика	Канаты, скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки, кегли, конусы		
ОФП и упражнения по интересам и	Индивидуальные тренажеры- ручные ролики, набивные мячи (весом 1кг), скакалки, гимнастические скамейки, коврики, палки,		

способностям	фитболмячи, мячи разных диаметров, гимнастическая стенка, фитнес-полусферы, обручи		
--------------	---	--	--

Список учебно-методической литературы.

1.Дополнительная образовательная программа «Старт», разработанная Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, Л.К. Михайловой.

Интернет-ресурс twirpx.com > file/433824/

2.Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В. Козлов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. -63 с.: ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей). В электронном виде.

3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2015. -224с. (Растим детей здоровыми).

4. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт. – сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина, - Волгоград: Учитель,2011. -159 с.

5. А.Г. Назарова. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. Г. С-Петербург

6. Назарова А.Г. Сюжетно-ролевые игры. Приложение к методике игрового стретчинга. Типография ОФТ. Г. С-Петербург

7. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).