

Управление образования Администрации Гурьевского муниципального округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №1 «Ласточка»
Города Гурьевска
652780 Кемеровская область, город Гурьевск, ул. Ленина 47
8(38463)5-43-38, detcad-1@yandex.ru

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете №1
«23» августа 2023 г.
Протокол педсовета №1
от «23» августа 2023 г.

Заведующий МАДОУ «Детский сад №1
«Ласточка»
Лютова Л.А.
Приказ № 168
от «23» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Цирк зажигает огни»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Нормативный срок освоения программы: 1 год
Разработчики:
Шкляева Ольга Владимировна, учитель-
дефектолог
Писарева Наталья Владимировна, воспитатель

Гурьевский муниципальный округ
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	9
1.4. Планируемые результаты	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ...	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации / контроля	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	17
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	19

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк зажигает огни» имеет физкультурно-спортивную направленность и представляет собой образовательно-воспитательную систему, разработанную для создания благоприятных условий для общего физического развития детей дошкольного возраста и подготовки их к дальнейшим занятиям посредством циркового искусства. Настоящая Программа разработана для обеспечения развития творческих способностей детей дошкольного возраста с 6-7 лет, имеющий стартовый уровень.

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015- 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи».

Актуальность программы

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Применение полученных знаний, умений и навыков данного вида творчества в повседневной деятельности мотивирует детей и подростков на создание индивидуального творческого продукта (номера). Используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей. Актуальность программы заключается в приобщении ребят к творчеству, развитию их способностей, воспитании чувства коллективизма, чувства прекрасного.

Программа базируется на воспитании позитивной самооценки детей. Программа носит вариативный характер т.к. может корректироваться с учетом материально-технической базы, возрастных особенностей детей, практической подготовленности ребят.

Отличительные особенности.

Преимущество данной программы выражено в комплексном обучении детей цирковому искусству через освоение различных видов творчества, спорта и танца.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что помимо физкультурно-спортивной направленности в программу включены элементы художественно - эстетического направления. Занятия хореографией являются неотъемлемой частью и тесно взаимосвязаны с цирковыми жанрами.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения. Все образовательные модули взаимосвязаны, благодаря чему обеспечивается интеграция различных видов творческой деятельности, необходимых для достижения обучающимися общего положительного результата и достижения цели программы.

Данная программа ориентирована на детей дошкольного возраста независимо от уровня подготовки и имеющихся задатков. Цирковой репертуар ежегодно подбирается и варьируется в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями детей, в том числе детей ОВЗ.

Процесс обучения требует повышенного внимания и осторожности со стороны педагога, в связи с этим систематически проводятся занятия по технике безопасности с демонстрацией и отработкой навыков.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 6 -7 лет. По программе занимаются все желающие с учетом медицинской справки о состоянии здоровья и согласия родителей (законного представителя).

Наполняемость в группах составляет: — 10-12 человек.

Объем и срок освоения программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Цирк зажигает огни» рассчитана на 1 год обучения – 72 часов.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса:

- уровень освоения программы – базовый, предполагающий развитие физических способностей детей, пластики, гибкости, баланса, координации,

мотивации к творческой деятельности, который подразумевает пробуждение интереса к цирковому искусству;

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Наиболее эффективная форма организации деятельности детей на занятиях – групповая.

Продолжительность учебных занятий - 30 минут, установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей детей средствами циркового искусства.

Задачи программы:

- развивать физические качества: сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, выносливость;
- обучать теоретическим и практическим основам циркового жанра: акробатики, гимнастики, жонглирования, клоунады;
- формировать музыкальные, танцевальные, художественные знания, умения и навыки;
- формировать знания правила безопасного поведения и личной гигиены на занятиях;
- воспитывать качества личности: настойчивость, терпение, трудолюбие, вера в свои силы, умение управлять своими эмоциями, преодолевать усталость, плохое настроение и чувство страха;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной творческой деятельности, формировать коммуникативную культуру.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1	«Здравствуй, цирк!» вводное занятие	1	1	0	Инструктаж, диагностика
2	Основы цирковой культуры	21	1	20	Беседа
2.1.	Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, лента.	11	1	10	Наблюдения
2.2.	Оригинальные цирковые жанры: - жонглирование; - хула-хуп; - ходули; - батуты.	14	0	14	Контрольные упражнения
3.	Хореография	7	2	5	
3.1.	Знакомство с основными позициями рук, ног и корпуса в танце	4	1	3	Наблюдения Контрольные упражнения
3.2.	Музыкальный ритм в танце	3	1	2	Контрольные упражнения
4.	Акробатика	13	1	12	
4.1.	Основы акробатики	13	1	12	Контрольные упражнения
5.	Партерная гимнастика	8	0	8	
5.1.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	4	0	4	Контрольные упражнения
5.2.	Упражнения на развитие гибкости ног	4	0	4	Контрольные упражнения
6.	ОФП	6	0	6	
6.1.	Укрепляем мышцы	6	0	6	Контрольные упражнения
7.	Стретчинг	8	0	8	
7.1.	Упражнения на увеличение эластичности мышц	8	0	8	Контрольные упражнения
8.	Искусства цирка	1	1	0	
8.1.	Цирковая традиция «Мы любим цирк»	1	1	0	Презентация Беседа
9.	«Цирк зажигает огни» -	5	0	5	Итоговый контроль

	показательное выступление				
Итого		72	6	66	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

«Здравствуй, цирк!» вводное занятие (1 ч.).

Теория. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале при выполнении упражнений. Правила хранения материалов. Цирковые жанры: акробатика, гимнастика, жонглирования, клоунада.

Практика. Диагностика (проверка физических данных детей на начало учебного года).

Раздел 2. Основы цирковой культуры (21 ч.)

Тема: 2.1. Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, лента.

Теория: Основные жанры циркового искусства, техника упражнений. Необходимость и точность выполнения упражнений.

Практика: упражнения для развития рук и плечевого пояса: разминка рук и головы; упражнения для развития координации: ходьба на носках; гимнастический бег; комбинация: бег, хлопок-поворот вокруг себя; прыжки ноги вместе, ноги врозь; прыжки на одной ноге; ходьбы на пятках; ходьба на носках по полоске; ходьба «жуки»; ходьба "перекатом"; мах «батман» вперед; мах «батман» в бок; шаг «Пава»; шаг «Жираф»; бег «олененок»; упражнение «аист»; шаг «казачок»; упражнение «передние равновесие»; упражнение «походка паука»; равновесие на носках; игра с обручем «классики».

Тема: 2.2. Оригинальные цирковые жанры: жонглирование, хула-хуп, ходули, батуты.

Практика: Постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования. Отработка техники классического жонглирования: один мяч подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; один мяч подбрасывать из правой руки в

левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета мяча. Два мяча подбрасывать на крест, попеременно правой и левой рукой, меняя при этом местами мячи. Понятие о цирковом названии обруча – хула-хуп. Техника безопасности при работе с обручами. Методика вращения обруча. Демонстрация вращения хула - хупов: вращение одного обруча на талии, коленях, груди, шее, в руке. Вращение двух обручей в двух руках одновременно (руки в стороны); два обруча вращать (один в руке и один на талии или коленях, свободная рука в сторону). Отработка техники вращения хула-хупов.

Понятие «цирковые ходули». Техника безопасности при работе с «ходулями». Демонстрация разных методов хождения на ходулях Отработка основных видов хождения на ходулях с поддержкой, без поддержки.

Знакомство с батутом. Техника безопасности при выполнении прыжков на батуте. Отработка основных видов прыжков на батутах с поддержкой, с предметами.

Раздел: 3. Хореография (7 ч).

Тема: 3.1. Знакомство с основными позициями рук, ног и корпуса в танце.

Теория: правила выполнения хореографической позиции рук, ног и корпуса

Практика: Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук. Изучение и отработка классических упражнений: плие, гранд-плие, батман-тандюжете, гранд-батман, ронд-де-жамб, пар тэр, пор-де-бра и т.п. и их простых комбинаций в медленном темпе. позиции. разучивание подготовительной позиции рук

Тема: 3.2. Музыкальный ритм в танце

Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Музыка и ритм». Взаимосвязь музыки, хореографии и цирка. Ознакомление с различными

направлениями в музыке (классическое, народное, эстрадное и т.д.).
Ознакомление с различными темпами музыки. Ознакомление с разнообразными музыкальными композициями: быстрыми, медленными, ритмичными и плавными. Музыкальный размер.

Практика: Изучение и отработка движений в соответствии с характером музыки. Выполнение упражнений для развития чувства ритма. Выполнение танцевальных комбинаций под счет и музыкальное сопровождение. Упражнения на развитие чувства ритма (музыкальные размеры: 1/2, 1/3, 1/4). Выполнение простейших ритмических рисунков. Ходьба под музыку с хлопком на сильную долю. Акцентировка на сильную долю такта в шагах и других танцевальных комбинаций. Отработка умения исполнять танцевальные композиции одновременно в один ритм. Отработка умения двигаться не только в такт музыке, но и из-за такта

Раздел 4: Акробатика (13 ч.)

Тема: 4.1. Основы акробатики

Теория: Основная терминология по предмету. Техника безопасности на занятиях по акробатике. Понятия: стойка на лопатках, стойка на голове, перекаты в группировке вперед и назад, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед. «Колесо» с положения стоя. Парная акробатика, прыжковая акробатика.

Практика: Отработка правильного и точного исполнения акробатических упражнений и соединение их в несложные композиции. Акробатические упражнения в парах.

Раздел 5: Партерная гимнастика (8 ч.)

Тема 5.1. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

Теория: техника выполнения простейших упражнений на развитие гибкости позвоночника Виды осанки.

Практика: упражнение «лягушка», упражнение «каракатица», упражнение «коробочка», упражнение на спине и животе «лягушонок»,

упражнение «рыбка», упражнение «крестик», упражнение на животе - прогиб назад.

Тема 5.2. Упражнения на развитие гибкости ног

Теория: техника выполнения упражнений на развитие связок и мышц ног, тазобедренного суставов.

Практика: складки - ноги вместе; упражнение «Коромысло»; упражнение «Неваляшка»; наклоны в сторону «Часики».

Раздел 6: ОФП (6 ч.)

Тема 6.1. Укрепляем мышцы

Теория: Общие понятия: строй, шеренга, колонна; дистанция, интервал; предварительные и исполнительные части команд; основная стойка. Основная терминология по теме. Выполнение базовых упражнений. Укрепление основных групп мышц. Развитие физических качеств.

Практика: Разминка (с нее начинается каждое групповое занятие): ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, «скрестный» шаг. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая ногу (колени), с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами. Упражнения: сгибание и разгибание туловища, касаясь ногами за головой на большее количество раз; то же, но ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на скамейке; поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, касаясь коленями подбородка на большее количество раз. Упражнения на развитие мышц ног: приседания на носках и полной стопе; выпады вперед, в сторону; поднимание ноги вперед, в сторону, назад на максимальную высоту; удержание поднятой ноги как можно дольше. Упражнения на развитие силы брюшного пресса: поднимание прямых ног в висе на 90° на большее количество раз. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (руки на полу). Упражнения на развитие силы: поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке с касанием ногами перекладины в месте хвата руками на большее количество раз; подтягивание в висе на гимнастической стенке на

большее количество раз; Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу на большее количество раз. Отработка правильного и четкого исполнения вышеперечисленных команд.

Раздел: 7. Стретчинг (8 ч.)

Тема: 7.1. Упражнения на увеличение эластичности мышц

Теория: техника выполнения простых упражнений для эластичности мышц ног, голеностопа, тазобедренных суставов. Предупреждение травматизма при растяжке мышц и связок.

Практика: упражнения на растяжку мышц ног: подготовка к шпагату «Ящерка», шпагат продольный правый, шпагат продольный левый, шпагат поперечный. Упражнение на растяжку тазобедренных суставов: складка ноги врозь, упражнение «коромысло», упражнение «бабочка», складка «бабочка». Упражнение на растяжку голеностопа: растяжка голеностопа «Крабик»; упражнение «циркуль».

Раздел 8: Искусства цирка (1 ч.)

Тема: Цирковая традиция «Мы любим цирк»

Теория: знакомство с многолетней традицией детского сада – выпускное цирковое выступление.

Раздел 9: «Цирк зажигает огни» - показательное выступление (5 ч.)

Практика: итоговая репетиция и показательное выступление.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании 1 года обучения

Предполагаемые занятия в коллективе должны помочь детям усвоить основные элементы и понятия циркового искусства, получить представления о различных цирковых жанрах, о цирковой традиции детского сада, расширить кругозор. Данный курс поможет овладеть способами индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

По окончании обучения дети будут:

- владеть различными техниками циркового искусства;
- иметь представление о создании художественных этюдов, концертных номеров;
- познакомятся с основами классического танца, научатся ритмично двигаться под музыку;
- уметь ставить цель и решать творческие задачи в процессе работы над индивидуальными и коллективными проектами;
- участвовать в творческом процессе.
- иметь представления о смелости, решимости, активности, целеустремлённости, настойчивости, упорстве, выдержке, терпении и воли, а также трудолюбии, аккуратности, усидчивости и умении довести начатое дело до конца; -понимать эстетический вкус, культуру общения с окружающими и культуру поведения во время выступления;
- знать об уважительном отношении к традициям коллектива;
- иметь представление о художественном вкусе;
- уметь гармонично сочетать свой образ и стиль с творческим номером.
- разовьют творческие способности и привьют исполнительские качества – артистизм и эмоциональность;
- разовьют способности анализировать свою деятельность, приобщатся к здоровому образу жизни и укрепят физическое здоровье (развитие координации, правильной осанки, пластики, выносливости);
- сформируют уверенность в себе, стремление преодолевать собственную скованность и закомплексованность;
- разовьют умение работать в команде, способность к совместной творческой деятельности, сформируют умение ставить цели и достигать их.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 недель

Количество учебных дней: – 72 дня.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало обучения

- 01 сентября, окончание обучения – 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале. Дети занимаются в форме: футболка, шорты, чешки.

Цирковая студия имеет материально-техническое оснащение:

Скамейка 2шт

Маты гимнастические 10шт.

Скакалки 10шт 3

Обручи 10 шт.

Гимнастическая стенка 3 шт.

Турник 3 шт.

Флеш-накопитель с музыкальным материалом 2шт.

Магнитофон 1шт.

Костюмы 100 шт.

Мячи 10 шт.

Гимнастические палки 20 шт.

Ходули-3 пары

Батуты 3шт.

Гимнастические кольца 1 шт.

Гимнастическая трапеция 1 шт.

Канат 1 шт.

Реквизит для жонглирования: мячи, платочки, мешочки.

2.3. Формы аттестации / контроля

Отслеживание результатов осуществляется посредством текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации детей:

Начальный контроль. Диагностическое тестирование – с целью выявления стартовых знаний, умений детей и определения динамики в развитии ребенка.

Текущий контроль. Промежуточная аттестация - контрольное задание (тестирование).

Итоговый контроль. Итоговая аттестация – показательное выступление.

2.4. Оценочные материалы,

Определяет силу мышц груди и плечевого пояса - отжимание из упора на коленях или из упора лёжа.

Наименование темы, раздела	Предметные компетенции
Вводное занятие	Входная диагностика
Основы жонглирования	Выполнение контрольных упражнений (приложение № 1)
Акробатика	Выполнение контрольных упражнений (приложение № 1)
Хореография	Выполнение контрольных упражнений (приложение № 1)
Партерная гимнастика	Выполнение контрольных упражнений (приложение № 1)
ОФП	Выполнение контрольных упражнений (приложение № 1)
Стретчинг	Выполнение контрольных упражнений (приложение № 1)
Итоговое контрольное занятие	Показательное выступление.

2.5. Методические материалы

Для реализации программы «Цирк зажигает огни» используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, метод творческих заданий, информационно-коммуникативный. Словесный метод – используется при беседе, рассказе, объяснение нового материала. Информационно – коммуникативный (просмотр презентации), поиск информации и просмотр выступлений в интернете. Наглядный метод - демонстрация, показ упражнений, движений педагогом и детьми, а также показ видеоматериала, диафильмы, учебные и другие фильмы. Практический метод - (упражнения, практическая работа, практическое задание). Игровой метод – проведение и организация игр с детьми.

Данная программа построена по принципу от простого к сложному, то есть освоение элементов и трюков каждого жанра обусловлено физическими и психологическими особенностями обучающимся. В ходе реализации программы происходит знакомство детей с элементами общефизической подготовки, партерной гимнастикой, акробатика, хореографии и стретчинг и др.

2.6. Список литературы

1. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие / Т.Л. Богина. - Москва: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с. - Текст: непосредственный.
2. Бауман, Н. Э. Искусство жонглирования: методическое пособие / Н.Э. Бауман. – Москва: Искусство, 1962.- 162 с. - Текст: непосредственный.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 144 с. – Текст: непосредственный.
4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в УДО «Акробатика»: методическое пособие / В.В. Козлов. – Москва: «Владос», 2003. -63с. - Текст: непосредственный.
5. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие / Н.Н. Кожухова Н.Н. – Москва: «Академия», 2002 г. -320 с. - Текст: непосредственный.
6. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду: пособие / М.А. Рунова. - Москва: Просвещение, 2006. – 256 с. – Текст: непосредственный.
7. Рындина, О.А. Хореография как средство эстетического воспитания и развития детей: учебно-методическое пособие / О.А. Рындина. – Москва: Редакционно-издательский центр, 2012. - 73 с. – Текст: непосредственный.
8. Степаненкова, Э. Я. Методика физического воспитания: методическое пособие / Э.Я. Степаненкова. – Москва: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г. – 94 с. - Текст: непосредственный.
9. Щербак, А.П. Тематические физкультурные занятия и практики в дошкольном учреждении: пособие / А.П. Щербак. – Москва: ВЛАДОС, 1999. – 72 с. - Текст: непосредственный.

10. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3- 7 лет пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.В. Яковлева. – Москва: ВЛАДОС. – 2003. – 208 с. - Текст: непосредственный.

Интернет ресурсы

1. https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1634107528&tld=ru&lang=ru&name=Ларин%20М_В_%20Цирковая%20арена.pdf&text=ларин%20программа%20спортивно-

2. <http://www.dtkrupskoy.ru/images/svedenia/obrazovanie/programmy/Цирк%20Колибри%201%20г..pdf>

3. https://mdou6.edu.yar.ru/2019_2020_uchebniy_god/kruzhki_platnie/dop_ne_posedi.pdf

4. https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1634108270&tld=ru&lang=ru&name=tanceval_nocirkovaya_studiya_vtoroj_god_obucheniya.pdf&text=дополнительная%20общеразвивающая%20программа%20танцевальноцирковая%20студия%20&url=https%3A%2F%2Fsch1359uv.mskobr.ru%2Fusers_files%2Fds2220%2Ffiles%2Ftanceval_nocirkovaya_studiya_vtoroj_god_obucheniya.pdf&lr=11280&mime=pdf&ln=ru&sign=715b0ad65e13ef4570c03f7e032e5bb1&keyno=0&nosw=1

5. https://rusneb.ru/catalog/000016_000021_CHONB-RU_Челябинская+ОУНБ_NOTI_Щ+98_M+69-151981/

Контрольные упражнения по О.Ф.П.

1. Отжимания от пола- 3-5 раз.
2. Приседания 5-7 раз.
3. Упражнения на мышцы верхнего пресса 10 раз.
4. Упражнения на мышцы нижнего пресса 10 раз.
5. Подтягивание на перекладине 1-2 раза.
6. Упражнение-прогиб на мышцы спины 5-7 раз.

Контрольные упражнения по основам акробатики

1. Выполнение кувырков вперёд и назад
2. Выполнение упражнений свечка, паучок, складочка, берёзка
3. Выполнение упражнений разножка, шпагаты
4. Выполнение упражнения группировка

Контрольные упражнения по хореографии

1. Ходьба под разную музыку
2. Выполнение разных видов шагов, прыжков, бега
3. Постановка ног в позиции 6, 1, 2

Контрольные упражнения по основам жонглирования

1. Крутка одного обруча на корпусе, на руках, на ладони, перед собой
2. Выполнение упражнения восьмёрка обручем
3. Выполнение подбросов одним мячом вверх, из руки в руку, с

хлопкам

Контрольные упражнения по партерной гимнастики

Выполнение упражнения гибкости позвоночника: «лягушонок», «рыбка», «крестик».

Выполнение упражнений на животе – прогиб назад.

Выполнение упражнений на развитие связок и мышц ног:

«Коромысло», «Часики», «Неваляшка»

Контрольные упражнения по стретчингу

1. Выполнение упражнений на растяжку мышц ног.

2. Выполнение шпагатов: продольный правый, продольный левый, поперечный.

3. Выполнение упражнений на растяжку голеностопа, тазобедренных суставов: «Коромысло», «Бабочка», «Крабик», «Циркуль».

Оценка физической подготовленности дошкольников (Г.П.Лескова и Н.А.Ноткина)

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах (приблизительно). Три балла характеризуют высокий уровень навыка: правильно выполняются все основные элементы движения. Два балла (средний уровень) получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки. Один балл (низкий уровень) имеет место при наличии значительных ошибок. Цифровые показатели двигательных качеств и являются основными при оценке физической подготовленности детей.

Показатели ходьбы

Младший возраст

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук (еще неритмичны и неэнергичны).
3. Согласованные движения рук и ног.
4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще нестабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.

4. Выраженный пережат с пятки на носок, небольшой разворот стоп
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели ходьбы (10 м в сек.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	7,6 и <	7,77-8,1	8,2 и >
	Д	7,4 и <	7,3-7,5	7,9 и >
5	М	7.2 и <	7.4-7.5	7.6 и >
	Д	7.3 и <	7,4-7.6	7,7 и >
6	М	6,4 и <	6,5-7,1	7,2 и >
	Д	6.7 и <	6.8-7.4	7,5 и >
7	М	5.4 и <	5,5-6,2	6.3 и >
	Д	5.6 и <	5,7-6.5	6.6 и >

Методика обследования ходьбы (время учитывается с точностью до 0,1 с). Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 23 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

Показатели бега

Младший возраст

Бег на скорость.

1. Туловище прямое (или немного наклонено вперед).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.

3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-500).

4. Ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.

2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.

3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-700).

4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.

2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги - с пятки.

3. движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.

4. Устойчивая ритмичность движений.

Показатели бега в медленном темпе (в сек.)

Возраст. лет	Дистанция (м)	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	90	24,9 и >	30,6-25,0	30,7 и <
6	120	29,1 и >	35,7-29,2	35,8 и <
6	150	33,5 и >	41,2-33,6	41,3 и <

Показатели бега на скорость (30 м в сек.)

Возраст. лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Методика обследования бега.

До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянута лента и т.п. воспитатель знакомит детей с командами («На старт, внимание, марш!!!»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат. **Показатели прыжков**

Младший возраст

1. Исходное положение: небольшое приседание с наклоном туловища.
2. Толчок: одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.
4. Приземление: мягко, на две ноги одновременно.

Средний возраст

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо; в) руки свободно назад.

2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено; в) руки вперед - в стороны; в) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с места.

Младший возраст

1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.

2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко. б) положение рук свободное.

Старший возраст

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх - вперед). б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст. лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70.0 и >	58.0-69.5	57.0 и <
	Д	70.0 и >	60.0-69.0	59.0 и <
5	М	92.0 и >	77.1-91.	76.0 и <
	Д	87.0 и >	76.2-86.5	75.0 и <
6	М	101.0 и >	86.3-100.0	85.0 и <
	Д	100.0 и >	88.0-99.6	87.0 и <
7	М	113.0 и >	100.0-112.7	99.0 и <
	Д	114.0 и >	98.0-113.4	97.0 и <

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст

1. Исходное положение: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх.

3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая - несколько в сторону; б) Наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) - вперед, руки вниз - назад.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Показатели прыжков в длину с разбега (см)

Возраст. лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	167	125-140	100
	Д	153	115-135	100
7	М	240	200-225	180
	Д	220	182-203	180

Прыжки в высоту с разбега

Старший возраст

1. Исходное положение: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук.

2. Толчок: а) Выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) Наклон туловища вперед; в) Сильный мах руками вверх.

3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх.

4. Приземление: а) одно временно, на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону). Показатели прыжков в высоту с разбега (см)

Возраст. лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	65	48.2-54,4	40
	Д	62	47,5-53.1	40
7	М	70	60-65,5	50
	Д	65	55-58	50

Методика обследования прыжков

Для зала необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.). Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший

результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну - две пробные попытки (при высоте 30-35 см).

Показатели метания. Метание в горизонтальную цель.

Младший возраст

1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).

2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в цель.

Средний возраст

1. Исходное положение: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание).

2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст

1. Исходное положение: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.

2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую - на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.

3. Бросок: а) поворот на левую ногу, правую – на носок, б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание вдаль.

Младший возраст

1. Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах: небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска; ноги на ширине плеч, левая впереди;

2. Замах: в) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука – вверх-вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – спереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть – вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую – на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз назад – в сторону, в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Показатели метания мешочка (150-200 г) правой и левой рукой вдаль (м)

Возраст. лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М прав.	5,5	4,1	2,5
	лев.	4,8	3,4	2,0
	Д прав.	5,2	3,4	2,4
	лев	3,7	2,8	1,8
5	М прав.	7,5	5,7	3,9
	лев	4,7	4,2	3,0

	Д прав. лев.	5,9 4,5	4,4 3.5	3,5 2.5
6	М прав. лев. Д прав. лев.	9,8 5,9 8,3 5,7	7,9 5,3 5,4 4,7	4,4 3,3 3,3 3,0
7	М прав. лев. Д прав. лев.	13,9 10,8 11,8 8.0	10,0 6,8 8,3 5,6	6.0 5,0 5,5 4,6