

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

Согласовано:  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 22.08.2024 г.

Утверждено:  
заведующий МАДОУ «Детский сад № 1  
«Ласточка»  
 Лютова Л.А.  
приказ № 166 от 22.08.2024  
г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Волшебный  
песок»  
социально-педагогической направленности  
Базовый уровень: 4-6 лет  
Срок реализации: 1 год

**Авторы:**  
Писарева Наталья Владимировна  
педагог-психолог,  
Шкляева Ольга Владимировна,  
учитель-дефектолог

Гурьевский муниципальный округ, 2024

## 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	
<b>1 год обучения</b>					
<b>1</b>	«Здравствуй, цирк!» вводное занятие	1	1	0	Инструктаж, диагностика
<b>2</b>	Основы цирковой культуры	21	1	20	Беседа
<b>2.1.</b>	Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, лента.	11	1	10	Наблюдения
<b>2.2.</b>	Оригинальные цирковые жанры: - жонглирование; - хула-хуп; - ходули; - батуты.	14	0	14	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	Хореография	7	2	5	
<b>3.1.</b>	Знакомство с основными позициями рук, ног и корпуса в танце	4	1	3	Наблюдения Контрольные упражнения
<b>3.2.</b>	Музыкальный ритм в танце	3	1	2	Контрольные упражнения
<b>4.</b>	Акробатика	13	1	12	
<b>4.1.</b>	Основы акробатики	13	1	12	Контрольные упражнения
<b>5.</b>	Партерная гимнастика	8	0	8	
<b>5.1.</b>	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	4	0	4	Контрольные упражнения
<b>5.2.</b>	Упражнения на развитие гибкости ног	4	0	4	Контрольные упражнения
<b>6.</b>	ОФП	6	0	6	
<b>6.1.</b>	Укрепляем мышцы	6	0	6	Контрольные упражнения
<b>7.</b>	Стретчинг	8	0	8	
<b>7.1.</b>	Упражнения на увеличение эластичности мышц	8	0	8	Контрольные упражнения
<b>8.</b>	Искусства цирка	1	1	0	
<b>8.1.</b>	Цирковая традиция «Мы любим цирк»	1	1	0	Презентация Беседа
<b>9.</b>	«Цирк зажигает огни» -	5	0	5	Итоговый контроль

	показательное выступление				
<b>Итого</b>		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 «оленок»; 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-](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/Cirk%20Колибри%201%20г..pdf>

3. [https://mdou6.edu.yar.ru/2019\\_2020\\_uchebniy\\_god/kruzhki\\_platnie/dop\\_ne\\_posedi.pdf](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](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/](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