

«Детский сад №3 комбинированного вида»

---

683902, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Маршала Блюхера, 37/1 тел.22-94-36, 22-94-37  
e-mail: mdou-03@pkgo.ru

**Утверждаю:**

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Бодрикова И.В.

---

2024 г.

## **Рабочая программа**

### **Инструктора по физической культуре**

#### **«Дополнительная общефизическая подготовка студия циркового искусства»**

**для детей 4-7 лет**

**на 2024 - 2025 учебный год**

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Ломия Екатерина Максимовна

## Содержание

|                 |                                                                                        |           |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1</b> | <b>Целевой раздел Программы</b>                                                        | <b>3</b>  |
| 1.1             | Пояснительная записка                                                                  | 3         |
| 1.2             | Нормативно-правовая основа рабочей Программы                                           | 5         |
| 1.3             | Федеральный государственный образовательный стандарт                                   | 6         |
| 1.4             | Цели и задачи реализации Программы                                                     | 7         |
| 1.5             | Принципы к формированию Программы                                                      | 10        |
| 1.6             | Формы организации образовательной области                                              | 11        |
| 1.7             | Возрастные особенности детей дошкольного возраста (4-7 лет)                            | 13        |
| 1.8             | Планируемые результаты освоения Программы                                              | 15        |
| <b>Раздел 2</b> | <b>Содержательный раздел Программы</b>                                                 | <b>16</b> |
| 2.1             | Календарное планирование                                                               | 16        |
| 2.2             | Перспективный план НОД                                                                 | 29        |
| 2.3             | Непосредственно – образовательная деятельность по реализации образовательной программы | 29        |
| 2.3.1           | Длительность НОД                                                                       | 30        |
| 2.3.2           | Обеспечение безопасности НОД                                                           | 31        |
| 2.3.3.          | Соблюдение гигиенических правил при проведении занятий                                 | 31        |
| 2.4             | Задачи и прогнозируемые результаты НОД программы                                       | 32        |
| 2.4.1           | Характеристика основных физических качеств                                             | 33        |
| <b>Раздел 3</b> | <b>Организационный раздел Программы</b>                                                | <b>35</b> |
| 3.1             | Материально – техническое обеспечение                                                  | 35        |
| 3.2             | Физкультурно-оздоровительная работа                                                    | 36        |
| 3.3.            | Работа тренера преподавателя с родителями воспитанников                                | 38        |
| 3.4             | Система контроля и оценки результатов обучения дошкольников                            | 39        |
| <b>Раздел 4</b> | <b>Список используемой литературы</b>                                                  | <b>40</b> |

## **Раздел 1. Целевой раздел программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Цирк – это искусство и спорт, это актерское мастерство в сочетании с ловкостью, силой и выносливостью, это красота и грация. Цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить детей к настоящему искусству и культуре. На протяжении всей истории красота человеческого тела была источником вдохновения и воспевалась поэтами и художниками. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Любительский цирк - вид художественной самодеятельности, участники которой занимаются цирковым искусством. Комплексная программа цирковой студии «Парад-Алле» базового уровня разработана на основе комплекса предметных программ: общая физическая подготовка, гимнастика, акробатика, жонглирование, эквилибр, владение хулахупом и подготовка концертных номеров.

Программа вводит учащихся в мир циркового искусства, показывает связь между ним и другими видами искусств, позволяет удовлетворить познавательные и творческие потребности детей.

#### ***Актуальность программы.***

В современном обществе каждому человеку необходимо быть уверенным в себе, уметь преодолевать жизненные трудности, быть коммуникабельным. Такие качества можно развить с помощью занятий в

цирковом коллективе. Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

Такие занятия успешно развивают наблюдательность; творческую фантазию и воображение; внимание и память; ассоциативное и образное мышление; чувство ритма; способность анализировать предлагаемый материал и формулировать свои мысли; уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя; анализировать свою работу и работу других обучающихся.

Навыки владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности; навыки участия в репетиционной работе; навыки публичных выступлений; навыки общения со зрителями; партнерские отношения в группе, учить общению друг с другом, взаимному уважению, взаимопониманию; развивать эмоциональную сферу личности ребенка, в том числе способность к состраданию, сочувствию; самодисциплину, умение организовать себя и свое время; чувство ответственности; организаторские способности.

Занимаясь в цирковом коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными цирковыми жанрами.

***Инновационность программы*** заключается в переходе от традиционных приемов в физическом воспитании детей к творческому подходу в освоении элементов различных цирковых жанров, в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности детского творческого коллектива, а также раскрытии способностей, становлении личности и событийном оформлении жизни детей.

Программа цирковой студии построена на основе тесной связи между жанрами циркового искусства, с помощью которых у воспитанников формируются специальные двигательные навыки, совершенствуются физические способности, осуществляется гармоничное развитие детей. В процессе занятий происходит выявление особо одаренных детей, для которых выстраивается индивидуальный маршрут прохождения программы.

История циркового искусства формирует у детей теоретические знания, развивает у них образное мышление художественный вкус. Обучающая программа составлена на основе примерных предметных дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области циркового искусства «Искусство цирка» Министерства культуры Российской Федерации, Москва, 2012 год.

## **1.2 Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993г. (ст.43, 72).
2. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
3. Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
7. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ.
8. Устав МАДОУ «Детский сад №3».
9. План работы МАДОУ «Детский сад № 3» на 2024 – 2025 учебный год.

### **1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация, гибкость, быстрота;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, координации движений;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» на этапе завершения

дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

#### **1.4. Цели и задачи реализации Программы.**

Цель настоящей программы — развитие исполнительских и художественно-эстетических способностей детей на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков прикладного циркового характера,

совершенствование физической формы и функций растущего организма, выявление наиболее одаренных детей в области циркового исполнительства.

Задачи:

*1. Обучающие:*

- обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам;
- научить воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки;
- обучать воспитанников начальным навыкам актерского мастерства;
- формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика и легкая атлетика);
- сформировать у воспитанников систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства;
- научить воспитанников эстетично и четко выполнять акробатические элемент соединения и композиции.

*2. Развивающие:*

- развивать артистические, эмоциональные качества у воспитанников средствами цирковых занятий;
- развивать у воспитанников физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость (на основе обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений);
- развивать у воспитанников внимательность и наблюдательность, творческое воображение;
- развивать у воспитанников коммуникативные способности;
- развивать у воспитанников индивидуальные особенности, личную культуру.

*3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать художественный вкус и уважение к цирковому искусству и другим видам искусства;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших;
- воспитывать интерес к цирковому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Важное значение в реализации поставленных целей и задач имеет заинтересованность как обучаемых, так и обучающихся в своей деятельности. В связи с этим используются различные методы создания положительной мотивации у воспитанников:

#### *1. Эмоциональные:*

- ситуации успеха;
- поощрение и порицание;
- свободный выбор задания (со 3-его года обучения);
- удовлетворение желания быть значимой личностью.

#### *2. Волевые:*

- предъявление образовательных требований
- формирование ответственного отношения к получению знаний и умений
- информирование о прогнозируемых результатах образования

#### *3. Социальные:*

- развитие желания быть полезным обществу
- создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

#### *4. Познавательные:*

- опора на субъективный опыт ребенка
- решение творческих задач
- создание проблемных ситуаций

### **1.5 Принципы к формированию Программы**

Содержание программы зависит от задач, стоящих перед курсом обучения, контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала.

Процесс обучения в цирковой студии «Парад-Алле» строится на дидактических принципах:

**Принцип систематичности.** Необходимо отслеживать функциональные и структурные изменения, происходящие в детском организме во время и в результате физических упражнений на протяжении всех лет обучения, а также в течение учебного года - от занятия к занятию. Следует помнить и объяснить детям, что положительные результаты физических изменений обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

**Принцип повторности.** Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса. Необходимо, чтобы повторность была оптимальной.

**Принцип вариативности.** Широкое видоизменение упражнений, условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

**Принцип постепенности.** От простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное

повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей воспитанников: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров.

Принцип наглядности предполагает воздействие на различные органы чувств, которые дополняя друг друга, дают ребенку возможность непосредственного контакта с окружающим миром, уточняя и дополняя его восприятие. гимнастика, акробатика, жонглирование, эквилибр, владение хулахупом.

#### **1.6. Формы организации образовательной области «Дополнительная общефизическая подготовка студия циркового искусства»**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предметов используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся артистов цирка, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (мотивация обучающихся к самостоятельному, инициативному и творческому освоению учебного материала);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность 30 минут. Каждое занятие ориентированно на освоение задач в течении недели. Таким образом, освоение материала укладывается в 4 занятия в месяц.

### **Структура занятий:**

Занятие состоит из трех частей.

#### **1. Вводная часть (разминка):**

- ходьба с выполнением заданий по команде инструктора; бег со сменой темпа и направления движения;
- упражнения для укрепления всех мышц тела, для гибкости и растяжки.

#### **2. Практическая часть:**

- работа над акробатическими элементами;
- обучение жонглированию, эквилибру;
- обучение владению хулахупом;
- обучение прыжкам на малой и большой скакалке;

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки (пластика и гимнастика);

### **3. Заключительная часть**

- выполнение серий упражнений на развитие ОФП;
- выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **1.7. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (4-7 лет)**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются.

Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции.

Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени

приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательного аппарата у детей 4 - 7 лет еще далеко до завершения. Кости скелета содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Мускулатура ребенка 4-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок.

К 7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координации движений. Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей дошкольников дает им возможность воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей.

Дошкольники 4 – 7 лет отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков. Им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. На фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является построение тренировочного процесса с учётом возрастных особенностей воспитанников, с соблюдением смены деятельности при проведении занятий, в целях восстановления организма ребёнка.

### **1.8 Планируемые результаты освоения Программы**

В результате освоения программы воспитанники:

- познакомятся с историей развития российского и зарубежного циркового искусства, цирковыми жанрами, терминологией трюков и реквизита;
- приобретут опыт участия в концертных программах, цирковых и театральных спектаклях и фестивалей циркового искусства различного уровня;
- научатся взаимодействовать в творческом коллективе;
- овладеют специальными, спортивно-техническими и хореографическими знаниями и навыками;
- научиться принимать самостоятельные решения и нести ответственность за себя и своих товарищей по коллективу.

Также в процессе освоения программы у детей:

- укрепляется физическое психическое здоровье;
- развиваются спортивные и волевые качества;
- развиваются творческие способности;

- развиваются личностные качества (целеустремлённость, коммуникабельность, инициативность, стремление к высоким личностным достижениям в жизни);
- развиваются познавательный интерес, повышается культурный уровень и расширяется кругозор;
- воспитывается уважение к труду.

## **Раздел 2. Содержательный раздел Программы**

### **2.1 Календарное планирование.**

|    |          |                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Сентябрь | Теоретическая подготовка – показ литературы; Ознакомление с правилами поведения во время тренировочных занятий; Техника безопасности на занятиях в спортивном зале при выполнении отдельных трюков и упражнений.<br>ОФП. |
| 2. | Октябрь  | Акробатика, пластика и гимнастика.                                                                                                                                                                                       |
| 3. | Ноябрь   | Жонглирование, ОФП.                                                                                                                                                                                                      |
| 4. | Декабрь  | Скакалка, пластика и гимнастика.                                                                                                                                                                                         |
| 5. | Январь   | ОФП, акробатика.                                                                                                                                                                                                         |
| 6. | Февраль  | Эквилибр, хула-хупы.                                                                                                                                                                                                     |
| 7. | Март     | ОФП, жонглирование.                                                                                                                                                                                                      |
| 8. | Апрель   | Эквилибр, акробатика.                                                                                                                                                                                                    |
| 9. | Май      | Подготовка концертных номеров для открытого урока.                                                                                                                                                                       |

### **Сентябрь**

#### **Занятие 1**

Ознакомление детей с помещением спортивной площадки. Знакомство с цирковыми жанрами и дисциплинами программы на учебный год.

Теоретическое занятие «История зарождения циркового искусства в России и за рубежом».

## **Занятие 2**

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале при выполнении отдельных трюков и упражнений.

## **Занятие 3**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

Отработка правильного и четкого исполнения нижеперечисленных команд.

Упражнения:

- сгибание и разгибание туловища, касаясь ногами за головой на большее количество раз;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на коленях);
- поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, касаясь коленями подбородка на большее количество раз.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **Занятие 4**

Повторение занятия №3

**Октябрь**

## **Занятие 1**

## ПЛАСТИКА И ГИМНАСТИКА

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

- наклон вперед сидя, ноги вместе, касаясь грудью колен;
- наклон вперед сидя, ноги врозь (широко), касаясь грудью пола;
- «шпагат» правый, левый, прямой;
- стойка «мост» из положения лежа или стоя;
- равновесие «ласточка».

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

- упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);
- планка;
- упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## Занятие 2

Повторение занятия №1

## Занятие 3

## АКРОБАТИКА

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

- стойка на лопатках,
- перекаты в группировке вперед и назад,
- кувырок вперед,
- кувырок назад.

Отработка правильного и точного исполнения акробатических упражнений и соединение их в несложные композиции.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

- упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);
- планка
- упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания

## **Занятие 4**

Повторение занятия №3

## **Ноябрь**

## **Занятие 1**

## **ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЦИРКОВЫЕ ЖАНРЫ**

## **ЖОНГЛИРОВАНИЕ**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

Понятие цирковой реквизит, название предметов для классического жонглирования: мячи, основная стойка при жонглировании, методы жонглирования: «каскад», «крест».

Показ разных методов жонглирования мячами.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

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 двумя руками вверх и ловить синхронно;
- два мяча подбрасывать на крест попеременно правой и левой рукой, меняя при этом местами мячи.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

- упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);
- планка
- упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **Занятие 2**

Повторение занятия №1.

## **Занятие 3**

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Выполнение упражнений:

а ) упражнения на развитие мышц ног:

- приседания на полной стопе;
- выпады вперед, в сторону;
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад на максимальную высоту;

-удержание поднятой ноги как можно дольше.

б ) упражнения на развитие силы брюшного пресса:

-поднимание прямых ног в висе;

-сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

#### **Занятие 4**

Повторение занятия №3

#### **Декабрь**

#### **Занятие 1**

#### **СКАКАЛКА**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

-прыжки через скакалку вперед;

-прыжки через скакалку назад;

-прыжки через скакалку «крест-накрест»;

-прыжки через скакалку поочередно на каждой ноге;

-перебегать через большую скакалку.

-прыгать через большую скакалку.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

- упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);
- планка
- упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **Занятие 2**

Повторение занятия №1

## **Занятие 3**

### **ПЛАСТИКА И ГИМНАСТИКА**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:** выполнение упражнений для развития гибкости:

- наклон вперед сидя (ноги вместе), касаясь грудью колен;
- наклон вперед сидя (ноги врозь широко) с касанием грудью пола;
- «шпагат» правый, левый, прямой.
- стойка «мост» из положения стоя;
- равновесие «ласточка»;
- боковое равновесие на 90° и выше.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

- упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);
- планка
- упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **Занятие 4**

## Повторение занятия № 3

### Январь

#### Занятие 1

##### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

##### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Выполнение упражнений на пресс и укрепление мышц спины (разбившись на пары), подтягивание на низкой перекладине.

##### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

#### Занятие 2

##### Повторение занятия №1

#### Занятие 3

##### АКРОБАТИКА

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

##### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Акробатические элементы:

-стойка на руках;

-«колесо»;

- «вальсет»;
- «колесо» с «вальсета»;
- переворот вперед с места на две ноги (через стойку на руках переходом в «мост»).

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

- упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);
- планка
- упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

#### **Занятие 4**

Повторение занятия № 3

#### **Февраль**

#### **Занятие 1**

#### **ЭКВИЛИБР**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:** выполнение упражнений на равновесие

- держат равновесие на балансировочной доске держась за гимнастическую стенку.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

- упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);
- планка;

-упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **Занятие 2**

Повторение занятия №1

## **Занятие 3**

### **ХУЛА-ХУПЫ**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

Понятие о цирковом названии обруча – хула-хуп.

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);
- два обруча вращать в руках методом «восьмерка».

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:** отработка техники вращения хула-хупов.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

- упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);
- планка;
- упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **Занятие 4**

Повторение занятия №3

## **Март**

### **Занятие 1**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

- поднимание прямых ног в висе;
- упражнение на укрепление мышц спины «лодочка»;
- планка на прямых руках;

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

### **Занятие 2**

Повторение занятия №1

### **Занятие 3**

#### **ЖОНГЛИРОВАНИЕ**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

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 двумя руками вверх и ловить синхронно;

-два мяча подбрасывать на крест попеременно правой и левой рукой, меняя при этом местами мячи.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

-упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);

-планка;

-упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

### **Занятие 4**

Повторение занятия №3

### **Апрель**

### **Занятие 1**

### **ЭКВИЛИБР**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:** выполнение упражнений на равновесие.

-выполнять вращения тарелки;

-жонглирование с помощью тарелки.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

-упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);

-планка;

-упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **Занятие 2**

Повторение занятия №1

## **Занятие 3**

### **АКРОБАТИКА**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

Акробатические элементы:

-длинный кувырок;

-«колесо» с «вальсета»;

-переворот вперед с места на две ноги (через стойку на руках переходом в «мост»).

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Выполнение серий упражнений на развитие ОФП:

-упражнение на укрепление мышц пресса и спины (разбившись на пары);

-планка;

-упражнение на укрепление мышц рук, упор сзади на скамейке.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

## **Занятие 4**

Повторение занятия №3

## **Май**

## **Занятия 1-4**

Подготовка концертных номеров для открытого урока.

### **2.2 Перспективный план НОД**

Режим занятий – 1 час в неделю.

Цель – приобщение детей к физической и творческой деятельности.

Задачи: воспитание эстетического вкуса, формирование желания заниматься цирковым искусством, навыки участия в репетиционной работе; навыки общения со зрительской аудиторией;

| № | Наименование тем и разделов                                               | Всего часов |
|---|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1 | Вводное занятие, техника безопасности.                                    | 1           |
| 2 | Основы безопасности в цирковой студии.                                    | 1           |
| 3 | Общая физическая подготовка.                                              | 8           |
| 4 | Акробатика.                                                               | 6           |
| 5 | Пластика и гимнастика.                                                    | 4           |
| 6 | Жанровая подготовка.                                                      | 12          |
| 7 | Подготовка цирковых номеров, участие в культурно – массовых мероприятиях. | 4           |
|   | ИТОГО                                                                     | 36          |

### **2.3 Непосредственно – образовательная деятельность по реализации образовательной программы**

Организация деятельности по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной

деятельности детей. В ходе организации решаются следующие образовательные задачи:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

### **2.3.1. Длительность НОД в разных возрастных группах в течение года**

| Возрастная группа                | Количество подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. |                |
|----------------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|----------------|
|                                  |                     |                         | в одной подгруппе          | во всей группе |
| Группа среднего возраста         | 2                   | 15                      | 20 – 30 минут              | от 20-30 до 40 |
| Старшая, подготовительная группа | 2                   | 15                      | 30 – 45 минут              | от 30 до 60    |

### **2.3.2. Обеспечение безопасности НОД**

Обеспечение безопасности при организации занятий включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного поведения во время тренировочного занятия;
- не разрешать детям толкать друг друга, хватать за руки и за ноги, не организовано двигаться навстречу друг другу;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность с группами, превышающими 15 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- при проведении непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро предотвратить опасную ситуацию;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переутомления дать время для восстановления;
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения физической нагрузки;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности.

### **2.3.3. Соблюдение гигиенических правил при проведении занятий**

Среди правил гигиены – регулярное мытьё тела под душем, обязательное пребывание определённое время на свежем воздухе. Тренировки на улице являются чрезвычайно полезными для повышения и восстановления работоспособности. Это незаменимое средство активного отдыха. Использование природных факторов одно из важнейших средств укрепления здоровья. Важнейшим условием занятий, обеспечением их оздоровительной направленности являются врачебные осмотры, проводимые регулярно. Врачебные обследования принято разделять на первичные, повторные и дополнительные. Существенную роль при занятиях играет самоконтроль. Признаками наступающего переутомления являются: изменение цвета кожного покрова, ухудшение самочувствия, подавленное настроение, нарушение сна, отсутствие аппетита. Тренер преподаватель должен обучать воспитанников, сообщать необходимую информацию родителям. Чаще всего следят за такими показателями как вес, самочувствие, желание тренироваться, аппетит, сон. Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия или с целью подготовки к следующей нагрузке.

#### **2.4. Задачи и прогнозируемые результаты НОД программы**

Развитие физических качеств является одной из составляющих тренировочного процесса. Процесс их развития, повышение их уровня принято обозначать как физическую подготовку. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность обучающихся, эффективность их подготовки в целом. Средствами ОФП являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, лёгкая атлетика). Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие цирковому искусству

(акробатические упражнения). Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями циркового искусства. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости. Достижение определённых результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством, и результатом подготовки. Оно несёт в себе и определённый психологический эффект.

#### **2.4.1. Характеристика основных физических качеств**

Физическое воспитание – часть воспитания народа. Без определенной физической подготовки овладеть техническим навыком нельзя. В зависимости от целей физическая подготовка будет разной.

Гимнастические упражнения представляют собой сложные по координации движения различными частями тела. Многие упражнения выполняются на большой высоте без опорного положения, где требуются согласованность скорости суставных движений со скоростью перемещения всего тела относительно снаряда и пространственных ориентиров, точное соотношение активных мышечных усилий с силами инерциальности.

Без определенной физической подготовки овладеть техническим навыком нельзя. Надо правильно разобраться в том, как связаны между собой физические качества и техника упражнений. В овладении элементом физической подготовки является основой обучения. В зависимости от целей физическая подготовка будет разной.

*Цель физической подготовки* – создание предпосылок в специфической, цирковой деятельности. Это достигается воздействием на определенные особенности организма человека: силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Физическая подготовка имеет 2 раздела: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). ОФП направлена на

всцелое развитие организма, СФП – содержит упражнения, направленные на развитие тех физических способностей, необходимых в цирке.

Сочетание общей и специальной физической подготовки направлено на гармоничное совершенствование детей. С возрастом формируются необходимые предпосылки для специализации в данном жанре.

Разносторонняя общая физическая подготовка помогает выявить склонность и способность детей к тем или иным спортивным упражнениям.

Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека. В каждом жанре необходимо развитие всех качеств, но одни из них являются ведущими, другие – второстепенными.

В спортивной гимнастике и цирковом искусстве ведущими являются гибкость, сила и координационные способности, включающие в себя ловкость, быстроту реакции, равновесие, чувство мышечного напряжения и другие.

Структура двигательной (физической и функциональной) подготовки определяется особенностями самого материала спортивной гимнастики.

Физические качества, необходимые в гимнастике, а, следовательно, и цирковом искусстве, определяются потребностями манипуляций с собственным телом.

Прежде всего – это силовые качества. С силовыми качествами тесно связаны скоростные качества. Очень типичны для циркового искусства и очень важные качества, требующие высокой мобилизации скоростных возможностей спортсмена, то есть скоростно-силовые.

Использование экстраординарных рабочих положений требует подвижности в суставах, гибкости.

Также необходима выносливость, выражающаяся в способности выполнять упражнения без существенного утомления и соответственно без выраженной потери в качестве исполнения.

В ряду двигательных качеств называют и ловкость. Ловкость – это способность гибко, оперативно варьировать ранее освоенные навыки в зависимости от меняющейся двигательной ситуации. Гимнастическая ловкость специфична. Это развития координационных способностей и навыках дифференцировки движений.

### 3. Организационный раздел Программы

#### 3.1. Материально – Техническое обеспечение

Паспорт физкультурного зала

| Наименование                 | Количество |
|------------------------------|------------|
| Балансировочные доски        |            |
| Бубен                        | 1          |
| Гиря полая детская           | 60         |
| Доска гладкая с зацепами     | 5          |
| Дуга большая                 | 4          |
| Дуга малая                   | 4          |
| Кегли (набор)                | 3          |
| Ключка с шайбой              | 8          |
| Кольцеброс (набор)           | 3          |
| Контейнер для хранения мячей | 1          |
| Конус сигнальный             | 10         |
| Куб деревянный малый         | 8          |
| Куб деревянный большой       | 9          |
| Лента короткая               | 20         |
| Мат большой                  | 4          |
| Мат малый                    | 4          |
| Мешочек с грузом малый       | 40         |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Мешочек с грузом большой              | 40         |
| Мяч баскетбольный                     | 20         |
| Мячи большие                          | 20         |
| Мяч волейбольный                      | 20         |
| Мячи средние                          | 28         |
| Мячи малые                            | 25         |
| Мячи - массажеры                      | 15         |
| Мячи утяжеленные (набивные)           | 3          |
| Мяч фитбол с ручкой                   | 5          |
| Мяч футбольный                        | 1          |
| Обруч малый                           | 20         |
| Обруч большой                         | 10         |
| Палка гимнастическая короткая         | 30         |
| Палка гимнастическая длинная          | 15         |
| Погремушки                            | 20         |
| Свисток                               | 2          |
| Секундомер                            | 1          |
| Сетка волейбольная                    | 1          |
| Скакалка короткая                     | 30         |
| Скакалка длинная                      | 15         |
| Скамейка гимнастическая деревянная    | 9          |
| Стенка гимнастическая                 | 6 пролётов |
| Тарелки для жонглирования             |            |
| Теннисные мячи                        |            |
| Флажки разноцветные                   | 50         |
| Шнур короткий плетёный                | 30         |
| Щит баскетбольный навесной с корзиной | 2          |

### 3.2. Физкультурно-оздоровительная работа

| Содержание работы                                                                                       | Срок               | Ответственный                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| <b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>                                                                           |                    |                                   |
| Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам                             | Ежемесячно         | Инструктор по физической культуре |
| Подбор методик для разных возрастных групп                                                              | 1-й квартал        | Инструктор по физической культуре |
| Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей | Сентябрь - Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| <b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>                                                              |                    |                                   |
| Антропометрия                                                                                           | Сентябрь, май      | Медицинская сестра                |
| Уточнение списка детей по группам здоровья                                                              | Сентябрь           | Инструктор по физической культуре |
| Проведение мониторинга по усвоению программы                                                            | Апрель - Май       | Инструктор по физической культуре |
| <b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>                                                          |                    |                                   |
| Корригирующая гимнастика                                                                                | Ежедневно          | Воспитатели групп                 |
| Занятия в спортивном зале и на свежем воздухе                                                           | По плану           | Инструктор по физической культуре |

#### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА**

|                         |                 |                                   |
|-------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| Проведение дня здоровья | 1 раз в квартал | Инструктор по физической культуре |
|-------------------------|-----------------|-----------------------------------|

|                                                                                                                   |                |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|
| Участие в спортивных мероприятиях                                                                                 | По плану       | Инструктор по физической культуре                     |
| Проведение спортивного досуга                                                                                     | 1 раз в месяц  | Инструктор по физической культуре                     |
| <b><i>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</i></b>                                                                |                |                                                       |
| Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях | По плану       | Инструктор по физической культуре, медицинская сестра |
| Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья       | В течение года | Инструктор по физической культуре, заведующий ДОУ     |
| Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей                                                      | В течение года | Инструктор по физической культуре                     |

### **3.3. Работа тренера преподавателя с родителями воспитанников**

*консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка.*

**Задачи взаимодействия тренера преподавателя с семьями дошкольников:**

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **3.4. Система контроля и оценки результатов обучения дошкольников**

Система контроля и оценки результатов обучения по программе имеет три основных составляющих.

- 1) Определение начального уровня знаний, умений, навыков
- 2) Текущий мониторинг

3) Итоговый контроль в соответствии с диагностическими материалами по данной программе.

В концертной группе критерием выполнения программы является готовность для показа намеченных по плану на данный год номеров. Номер готов к исполнению, если ребенок выполняет все элементы номера и поставленные трюки.

В группах 1 и 2 года обучения проверкой освоения материалов является проведение открытого урока за первое и второе полугодие. Объективной оценкой успеваемости всего циркового коллектива в целом, является участие коллектива в конкурсах и фестивалях, где оценивается чистота, сложность, новизна исполнения, подбор музыкального сопровождения, яркость и оригинальность костюмов компетентными судьями.

### **Список используемой литературы**

1. Богомолов А.П. и другие. «Психологическая подготовка гимнастов» М.: Физкультура и спорт, 1974-80с.
2. Болобан В.Н. «Юный акробат» - Киев: Здоровья, 1982-160с.
3. Брыкин А.Т. «Гимнастика» - М.: Физкультура и спорт, 1971-352с.
4. Бауман Н.Э. «Эквилибристика» - М: Искусство, 1963-144с
5. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. Издательский центр «Академия», 2000 - 480с.
6. Цирк. Маленькая энциклопедия – 2-е изд. – М. «Советская энциклопедия», 1979 – 448с.
7. Немчинский М.И. Цирк в зеркале сцены. – М.: Советская Россия, 1983 – 136с.
8. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. -М.: ФиС, 1966г.-266с.

9. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания и спорта. -М.: Просвещение, 1983г.-195с.
- 10.Кожевников С.В.Акробатика: Учебное пособие для училищ циркового искусства. - М.: Искусство, 1984. – 222с.
- 11.Коркин В.П. Парные акробатические упражнения. -М.: ФиС, 1988. -208 с.
- 12.Шляпин Л.Ф. Цирк любителей. – М.: Искусство, 1976. – 135 с.
- 13.Шляпин Л.Ф. Гимнастика. – М.: Искусство, 1978. – 151 с.
- 14.Энциклопедический словарь юного спортсмена. -М.: Педагогика, 1980г.-480с.