

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 69 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
МАДОУ Детский сад № 69
Протокол №1
от 28 августа 2022 года



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ Детский сад № 69
В.А. Частоступова

Дополнительная
образовательная программа
«Цирковая студия «Арлекино»
(Физическое развитие)
(2 года)

Возраст: 4-7 лет

Разработчик: Зайникаева
Эльвира Рамилевна

г. УФА 2022 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Цирковая студия «Арлекино» имеет **художественно - эстетическую** направленность, предназначена для обучения детей 4-7 лет азам циркового искусства.

Актуальными проблемами в современном обществе являются организация досуга детей дошкольного возраста, особенно не посещающих дошкольные образовательные учреждения, сохранение, и укрепление здоровья детей, их физическая подготовка и восполнение динамической недостаточности. Именно решение этих проблем делает программу цирковой студии «Неваляшки» особенно **актуальной** в современной образовательной практике. Кроме того, занятия в студии позволяют детям – дошкольникам получить позитивный опыт реализации своих способностей и приобрести друзей, что важно для детей, не посещающих ДОУ.

Программа «Цирковая студия «Арлекино» является модифицированной. Типовой программы по цирковому искусству для системы дополнительного образования нет. Разработанная программа является модифицированной на основе программы цирковой студии «Надежда», используемой для обучения основным составом **коллектива**. Модификация заключается в изменении возраста детей, для которых предназначена программа. Внесены изменения в учебный план, основной формой изучения материала программы «цирковая студия «Неваляшки» является игра, что актуально для дошкольного возраста и позволяет сформировать у детей мотивацию к занятиям цирковыми жанрами.

Программа рассчитана на 1 года обучения, и включает комплекс дисциплин:

- Общефизическая подготовка;
- Ритмика;
- Жанр.

В основе дисциплин «Общефизическая подготовка» лежит программа «СФУ», адаптированная к дошкольному возрасту. Учебная дисциплина «Ритмика» построена на основе ритмических занятий в детском саду, имеет ряд усложнений, способствующих связи с предметом «Жанр», который построен на основе цирковой практики педагогов.

Цель программы: Создать условия для реализации творческих и физических способностей ребенка средствами циркового искусства, через решение следующих **задач:**

1. Создать условия для развития развитие физических способностей воспитанников.
2. Сформировать устойчивый интерес к занятиям цирковым искусством, раскрыть их потенциал в данном творческом направлении.

Формы занятий: Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия (репетиции), численность группы детей - 10 – 15 человек.

Режим занятий: Учебные занятия проводятся два раза в неделю по два занятия продолжительностью 25 минут каждое с 10-минутным перерывом между занятиями.

Ожидаемые результаты. По окончании обучения по программе у обучающихся:

1. Формируется мотивация к занятиям дополнительным образованием, выявляются индивидуальные образовательные потребности.
2. Развиваются физические качества и специальные цирковые способности (ловкость, быстрота, смелость, выносливость, усидчивость, гибкость, пластичность, сила, чувство ритма), выявляются предпочтения в специализации по тому или иному жанру циркового искусства.

Формы отслеживания результатов:

1. Наблюдение во время тренировок;
2. Открытые занятия для родителей (2 раза в год);

Формами фиксации результата освоения программы являются открытые занятия для родителей, а также индивидуальные дневники детей.

Учебно-тематический план

Учебные дисциплины:	Изучаемые темы:	Количество часов	
1 год обучения	2 год обучения		
Общефизическая подготовка	Общефизические подготовки	57	61
Специальные упражнения	11	11	
Итого:	68	72	
Ритмика		34	36
Жанр	Хула-хупы	10	12
Оригинальные трости	12	12	
Кольца	12	12	
Итого:	34	36	
	Итого:	136	144

Содержание программы

Ритмика

1 год обучения

Ритмика. Упражнения на развитие чувства ритма, темпа, создание музыкально-игрового образа.

Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков музыкальных произведений, Овладение простейшими навыками координации движений Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости и музыкальности.

2 год обучения

Ритмика. Упражнения на развитие чувства ритма, темпа (определение сильной - слабой доли, темпа и характера музыки), создание музыкально-игрового образа.

Упражнение на развитие ориентации в пространстве, Построение в колонну по одному, по два, расход парами, четверками в движении и на месте.

Специальные физические упражнения с элементами акробатики

1 год обучения

Теория:

Беседа «Причины травматизма и его предупреждение»

Общefизические упражнения. Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб на коленях; сгиб-разгиб в висе лежа; ходьба на руках в парах.

Упражнения для развития силы ног: прыжки вверх из глубокого приседа; приседания.

Упражнения для развития мышц пресса и спины: подъем туловища в парах, прыжки на скакалке.

Специальные упражнения.

Упражнения для развития гибкости: складки; круговые движения туловища; мост из положения лежа, ласточка.

Упражнения на растяжку: «бабочка»; полушпагаты.

2 год обучения

Общefизические упражнения. Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб на коленях; сгиб-разгиб в висе лежа; ходьба на руках в парах.

Упражнения для развития силы ног: прыжки вверх из глубокого приседа; приседания.

Упражнения для развития мышц пресса и спины: подъем туловища в парах, прыжки на скакалке.

Специальные упражнения.

Упражнения для развития гибкости: складки; круговые движения туловища; мост из положения лежа, ласточка.

Упражнения на растяжку: «бабочка»; полушпагаты.

ОФП.

Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа. Упражнения для развития силы ног: pistolетки возле опоры; поднимание-опускание на носках. Упражнения для развития мышц пресса: лежа на спине поднимание и опускание туловища; подъем туловища самостоятельно; лежа на спине поднимание-опускание прямых ног. Упражнения для развития мышц спины: в парах на возвышении.

Жанр

1 год обучения

Специальная подготовка (жонглирование):

Жонглирование: подбрасывать и ловить кольца, перекидывать один предмет, ловить и подбрасывать два предмета.

Хуло-хупы: Вращение обруча на талии, на руке, на коленях.

Оригинальные трости: Трюковая работа с предметом: крутка трости перед собой

2 год обучения

Хуло-хупы: Вращение обруча на талии, на руке

Оригинальные трости: Трюковая работа с предметом: крутка трости перед собой, нижняя восьмерка.

Методическое обеспечение программы

Основными методами работы по программе являются объяснительные, иллюстративные (беседы, показ,) и репродуктивные (тренировка, повторение упражнений, отработка приемов) методы. В структуру занятия обязательно включаются игры – командные, игры – соревнования, эстафеты и т. п., так как ведущим **видом деятельности** детей дошкольного возраста является игра. В командных играх происходит развитие коммуникативных умений и навыков сотрудничества, что улучшает способности детей к адаптации в коллективе, индивидуальные задания игр – соревнований и эстафет позволяют ребенку в полной мере проявить свои способности, позволяют педагогу увидеть сильные стороны и склонности ребенка к тому или иному виду циркового жанра.

Дидактические принципы:

- От простого к сложному.
- Многократного повторения. Занятия построены таким образом, что ранее изученный материал (трюки, упражнения) постоянно повторяются, соединяются в комбинации с новыми упражнениями, в мини-номера, что позволяет ребенку довести их до совершенства, исключая при этом автоматическое заучивание движений без понимания.
- Индивидуализация. Обучение по программе предполагает учет индивидуальных особенностей и способностей, пожеланий ребенка при определении, как физической нагрузки на тренировках, так и при выборе жанра специализации.