

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАДОУ детского сада № 53
протокол № 1 от 28.08.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**
Спортивная студия «Тхэквондо» для детей дошкольного возраста
Возраст детей 6-7 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:

Христолубова Елизавета Антоновна
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Титульный лист	
2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
2.1. Пояснительная записка	3
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	4
2.3 Содержание общеразвивающей программы	4
2.4 Планируемые результаты	10
3. Комплекс организационно – педагогических условий	11
3.1. Условия реализации программы	11
3.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	12
4. Список литературы	13

2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

2.1. Пояснительная записка

Направленность – Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Отличительные особенности. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Адресат. Общеразвивающей программы все желающие дети 6-7 лет, допущенные врачом на занятия физкультурой. Группа 12-15 человек. Старший дошкольный возраст – это особый период в жизни каждого ребенка. Он начинает активно познавать мир и общество вокруг него. Учится строить взаимоотношения как со взрослыми, так и с другими ребятами. В 6-7 лет у него развиваются различные способности, как творческие, но особенно физические. Именно поэтому его уже можно и нужно в спортивную секцию. . Оптимальный вариант – это тхэквондо для детей. Этот вид спорта входит в программу Олимпиады и является безопасным, ведь спортсмены носят специальное защитное снаряжение, которое сводит получаемый урон к минимуму.

Тхэквондо отлично развивает тело и дух. Те, кто занимаются этим видом спорта выносливые, сильные, ловкие, в опасных ситуациях умеют постоять за себя и защитить слабого. Но, к сожалению, не каждый ребенок сможет выдержать нагрузку, которую предполагает тхэквондо.

Прежде чем отдать ребенка в этот вид спорта внимательно ознакомьтесь с медицинскими противопоказаниями. К ним относят:

хронические болезни в стадиях обострения;

- деформированную грудную клетку в стадиях, когда затрудняется свободное дыхание;
- неравномерная длина ног с разницей более 3 см;
- болезни сердца и сосудов;
- эпилепсию;
- обмороки;
- болезни сердца и сосудов;
- язвы;
- хронические болезни печени и почек;
- сколиоз в запущенных стадиях;
- плоскостопие;
- астму.

Режим занятий. Длительность занятий 30 минут 2 раза в неделю (вторник, четверг).

Объем общеразвивающей программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 72 часа.

Срок освоения:

Количество занятий в месяц – 8

Количество учебных недель – 36

Количество учебных занятий в году -72

Уровневость общеразвивающей программы – стартовый уровень.

Формы обучения – групповая форма обучения.

Виды занятий – беседа, практические занятия, мастер- класс, открытое занятие.

Формы подведения результатов: Педагогическое наблюдение на практических занятиях, открытое занятие.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Создание условий для формирования здорового образа жизни, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, совершенствование умений и навыков, посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Водное занятие. Инструктаж по Т. Б.	1	1		Опрос
1.	Модуль ОФП	18	4	14	Педагогическое наблюдение Тестирование
2.	Модуль СФП	10	2	8	Педагогическое наблюдение Тестирование
3.	Модуль Спортивно - техническая подготовка	12	4	8	Педагогическое наблюдение
4.	Модуль Специальная подготовка	29	9	20	Педагогическое наблюдение Тестирование
5.	Прием контрольных нормативов	1		1	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие	1			Открытое занятие

	Итого	72	21	51	
--	-------	----	----	----	--

Программа имеет двухуровневую структуру. Материал представлен по видам подготовки:

– **технической и предметной;**

общей физической и специальной (ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человек и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; СФП, в которую входит хореография и музыкальная грамота, развивает специальных физические качества, которые воспитываются средствами и методами художественной гимнастики);

теоретической;

Одной из сторон подготовки является теоретическая, которая подразумевает педагогический процесс повышения теоретического уровня посредством овладения знаниями и умениями с дальнейшим использованием в тренировочной и соревновательной деятельности.

Содержание учебного (тематического) плана.

Модуль 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Практика

1.1. Строевые упражнения:

- общее понятие о строе;
- построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, врассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

1.2. Ходьба, бег:

- подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, утенок, птица, волк, кошечка, ножницы и т.п.);
- сохраняя осанку, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.п.);
- чередование и разновидности этих видов (на носках, широкий шаг, галоп и т.п.);
- групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и т.п.;

с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.);

с изменением направления и темпа движения, челночный бег;

подвижные игры «Великаны и карлики», «Самолеты», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Бездомный заяц», «Караси и щука», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

1.3. Легкоатлетические упражнения:

- прыжки в длину и высоту с разбега;
- бег на скорость (дистанция 10-20 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;
- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до флага», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков» и др.

1.4. Упражнения в ползании, лазании:

- подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.);
- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;
- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками и т.п.;
- по веревочной лесенке, канату, шесту;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Колдунчик» и др.

1.5. Упражнения с предметом:

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;
- подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Подбрось - поймай», «Вышибалы», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

1.6. Упражнения в равновесии:

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий;

- ходьба по двум переставляемым предметам;
- подвижные игры «День и ночь», «Тише едешь – дальше будешь», «Выше ноги от земли», «Море волнуется – раз...» и др.

2.Модуль: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория: Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)
История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

Практика:

2.1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения);
- стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- подражательные движения в прыжках (воробышек, белка, ракета, кенгуру, космонавт, заяц и т.п.);
- прыжок с высоты (гимнастический козел, стопка матов и т.д.) на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно, вдвоем, втроем и др.;
- подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Вьюны», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Парашютисты», «Удочка» и др.

2.2. Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;
- подражательные движения (стрела, колечко, корзинка, верблюд, бабочка, складка, улитка и т.п.);
- у хореографического станка (гимнастической стенки): поднимая одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;
- шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу.

2.3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подражательные движения (стульчик, лебедь, самолет, змея, уголок и т.п.);

- лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднятие прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами;
- подражательные движения в ползании (обезьянка, паучок, крокодил и т.п.);
- вис на перекладине; поднятие ног, подтягивания в висе лежа, висе;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- запрыгивание на повышенную опору (на гимнастического козла, стопку матов и т.п.);
- подвижные игры «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет» и др.

3. Модуль. СПОРТИВНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (2 часа).

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. (2 часа)

Практика:

3.1. Гимнастические упражнения:

- подражательные движения;
- группировка сидя, лежа, стоя;
- перекаты в группировке и прогнувшись вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед и назад в группировке;
- стойка на лопатках;
- мост из положения лежа на спине и наклоном назад;
- равновесие на одной ноге («ласточка»);
- стойки: на голове и руках, на руках;
- переворот боком - колесо.
- Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаты в положение лежа на спине - сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» - сед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

4. Модуль. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа) Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Морально-волевая,

интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа). Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена
Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
Спортивные ритуалы. Правила соревнований (3 часа)

4.2. Практика:

Базовые движения:

- Удары руками в ходьбе, беге, с движениями, со сменой направления т.п.;
- подражательные движения в ходьбе и беге (мышка, пингвин, цыпленок, лиса, собачка и т.п.);
- шаги в стойке с фиксацией движения;
- пружинные и волнообразные движения;
- элементы блокирующих движений, ударов ногами и руками.

Технические упражнения в движении:

- шаги в правильной стойке ходьбы с одновременным ударом рукой;
- движения в стойке ходьбы с разворотом на 90° и выдохом;
- комплекс блокирующих и атакующих действий в движении с одновременным выдохом.

4.3. Специальные игры:

«Салочки», «Вышибалы», «Пояса», «Мягкие палки» и др.

ДЕСЯТИМИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ

2.4 Планируемые результаты

Метапредметные

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Личностные

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Предметные

По итогам обучения учащиеся будут:

- знать терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 8 гып (зеленый пояс)
- уметь выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне желтого пояса (8 гып)
- знать критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных)
- уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты

3. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- помещение спортивного зала с теплым покрытием (линолеум, паркет, ламинат);
- гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания – 5 шт.
- татами «ласточкин хвост» - по размеру зала;
- маты — 26 шт.;
- лапы боксерские – 10 шт.;
- лапы большие для отработки ударов – 10 шт.;
- мячи набивные (медболы) 2 кг – 5 шт.;
- лестницы координационные – 2 шт.
- ракетки – 10 шт.

Информационное обеспечение

- Материал из Википедии — свободной энциклопедии-
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE>.
- Сайт Федерации Тхэквондо МФТ в России-
<https://www.tkdrus.ru/>
- Сайт МАДОУ 53 https://53.tvoysadik.ru/sveden/paid_edu.

Кадровое обеспечение: Гревцев Константин Сергеевич Обладатель черного пояса V дана педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

- Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические

задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

- Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.
- Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов. Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.
- Принцип постепенности — переход к от простого сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.
- Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Методы обучения

- словесный (объяснение, указание)
- наглядный (показ, наблюдение)
- практические (тренировочные, подготовительные упражнения, упражнения, выполняющиеся с помощью педагога).

3.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

текущий контроль умений и навыков проводится в течение года (прослеживание положительной динамики в усвоении программы)

- промежуточный контроль – педагогическое наблюдение во время практических занятий
- итоговый контроль – тестирование и открытое занятие для родителей (Приложение 1).

4. Список литературы

1. Из детства в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей шестого года жизни /Т.Н. Доронова, Л.Г.Голубева, В.А.Недоспасова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. – М., 1998.
2. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
3. Корлякова С.В., Деникаева О.В. Рекомендации по разработке и требования к утверждению учебных программ дополнительного образования детей. Методическое пособие. – Екатеринбург: Объединение «Дворец молодежи», 2001.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
5. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - М., 1998.
6. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: Методические рекомендации в помощь воспитателям физкультуры и оздоровительной работы. – Курган, 2003.
7. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
8. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000.

10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988.
12. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). – М.: Спарт, 1992.
13. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду /Т.Н. Доронова, В.В.Гербова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. - М., 1996.
14. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья» /Сост. Т.Э.Токаева. – Пермь, 1997.
15. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3 - 7 лет //Дошкольное образование. - 1996, 1997.
16. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: ВНИИФК, 1991.

Приложение 1

ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ И МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем, в установленные сроки (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся в протокол ежегодных переводных экзаменов, в котором отслеживаются изменения подготовленности детей за полный учебный год. Дети, которым на момент поступления в секцию не исполнилось полных 5 лет, не тестируются. Дети 6 - 7 лет тестируются и оцениваются согласно таблице контрольных нормативов по ОФП и СФП

Для перевода дошкольников на следующий учебный год основным требованием является положительная динамика роста результатов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех дошкольников при выполнении упражнений.

1. Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта, сек.

Оборудование: разметка дистанции 10 м., секундомеры.

Описание теста: бег проводится в спортзале акробатики и принимается босиком или в носках на акробатической дорожке. Старт

дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки.

Результат: Время с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

2.Подъем прямых ног в висе до виса углом (на гимн. стенке)

Оборудование: гимнастическая стенка.

Описание теста: из прямого виса спиной на гимнастической стенке нужно поднимать прямые ноги до угла 90 в тазобедренном суставе максимальное количество раз. Дается одна попытка.

Результат: счет ведется до нарушения техники выполнения упражнения.

Отжимания в упоре лежа (дев. от скамейки, кол-во раз).

Оборудование: скамейка гимнастическая или акробатическая дорожка высотой 30 см.

Описание теста: в упоре лежа выполняется сгибание рук в локтевых суставах до выстраивания плеч и спины в одну линию, параллельную полу. Дается одна попытка.

Результат: счет ведется до нарушения техники выполнения упражнения.

4.Подтягивания в висе, дев. – в висе лежа.

Оборудование: высокий и низкий турник.

Описание теста: в висе выполняется сгибание рук силой или рывком до касания подбородком перекладины. Дается одна попытка.

Результат: счет ведется до нарушения техники выполнения упражнения.

5.Напрыгивание на возвышение 30 см за 30 сек (кол-во раз).

Оборудование: акробатическая дорожка высотой 30 см, секундомер.

Описание теста: напрыгивания выполняются толчком 2-х ног на дорожку с последующим соскоком назад. Дается одна попытка.

Результат: засчитываются только прыжки, выполненные с 2-х ног за 30-ти секундный отрезок времени.

6. Прыжок в длину с места, см.

Оборудование: рулетка или разметка в сантиметрах прямо на акробатической дорожке.

Описание теста: Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии на покрытии, исключая жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки. Результат: итоговым считается лучший из трех результатов.

7. Сгибание и разгибание туловища до вертикали (руки за головой, кол-во раз) за 30 сек.

Оборудование: акробатическая дорожка или гимнастический мат, секундомер.

Описание теста: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах до угла 90, стопы зафиксированы на полу. Выполняется подъём туловища до вертикали или до касания грудью коленей. Дается одна попытка.

Результат: фиксируется количество раз сделанных в данный промежуток времени.

8. Мост. Оборудование: акробатическая дорожка или гимнастический мат. Описание теста: упражнение выполняется из положения лежа, конечное положение фиксируется 3 сек. Тест проводится после предварительной разминки, включающей в себя дополнительные упражнения на растяжение и гибкость.

Результат: ставится оценка согласно описанию.

9. Наклон вперед в положении сид.

Оборудование: акробатическая дорожка или гимнастический мат.

Описание теста: упражнение выполняется из положения сидя, конечное положение фиксируется 3 сек. Тест проводится после предварительной разминки, включающей в себя дополнительные упражнения на растяжение и гибкость. Результат: ставится оценка согласно описанию.

Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

- (самомассаж и взаимный массаж):
- лица («Лепим красивое лицо» и др.);
- шеи («Лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом);
- головы («Моем голову», «Догонялки» и др.);
- точечный массаж («Чебурашка» - ушных раковин; «Заводим машину» - грудины и др.);
- рук («Мытье рук», «Лепим уверенную и сильную руку» и др.);
- ног (Покачай малышку);
- взаимный массаж («Скульптор и глина», «Угадай, что нарисовано», «Поезд» и др.).

Упражнения для развития мелких мышц руки:

- рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;
- опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;
- движения кистями по воображаемому препятствию, предмету;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;
- гимнастика для пальцев - («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).

Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики:

- воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и баба горюют из-за разбившегося золотого яичка, мама делает замечание сыну и др.).

Дыхательные и звуковые упражнения:

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;
- вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
- имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и др.);
- произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием;
- поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-м», слогами «ба-бо-бу»;
- при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»;
- энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и гортани)

Упражнения на согласование дыхания и движения:

- пропевание движения - воспроизведение звуками ритма и характера движений;
- хороводные игры;
- ритмические движения; свободный танец;
- прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет

Упражнения на принятие и сохранение позы:

- имитация поз животных (сова в дупле, лев перед прыжком, спящая кошка и др.);
- изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.);
- имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.);

- воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза;
- игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

Задания с имитацией движений:

- игры с имитацией различных движений («Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Кто в избушке живет», «Магазин игрушек» и др.);
- двигательные инсценировки (мама делает замечание, победитель и др.);
- «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным;
- придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075131

Владелец Гусева Наталья Ивановна

Действителен с 04.04.2025 по 04.04.2026