

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
Дом детского творчества №2

**Утверждена приказом
№ 47-од от 28.08.2026**

Дополнительная общеразвивающая программа

«Грация»

Адресат программы: 6-17 лет

Срок реализации программы: 1 год,
2026-2027 учебный год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Разработчик программы: Радаева Алина Дмитриевна
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

I. Пояснительная записка

Программа «Грация» направлена на выполнение акробатических упражнений, которые способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья детей, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

В рамках реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» программа «Грация» ориентирована на формирование гармонично развитой личности через освоение циркового искусства и акробатики с учётом национально-регионального компонента. Содержание образовательной деятельности направлено на постепенное погружение обучающихся в мир цирка: от изучения народных игр и традиций физической культуры родного края — к более широкому культурному и историческому контексту региона и страны.

Такой подход способствует формированию у детей целостной картины окружающего мира, где цирковое искусство становится средством познания, самовыражения и воспитания гражданской идентичности. Для этого предлагается участие в показательных выступлениях, фестивалях, совместная деятельность с творческими коллективами региона. В процессе образовательной деятельности решаются задачи по воспитанию гражданской

идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

В программу включены темы, отражающие национально-региональный компонент и специфику Иркутской области:

- народные игры Сибири как основа акробатики (изучение подвижных игр, развивающих ловкость, координацию и силу);
- цирк в Иркутске: история и современность (знакомство с традициями циркового искусства в регионе, знаменитыми артистами);
- сила и грация Байкала (создание цирковых номеров, вдохновлённых природой родного края: пластические этюды, акробатические композиции);
- сказки и легенды Прибайкалья на манеже (постановка сюжетных номеров по мотивам сибирского фольклора);
- современный цирк: синтез искусств (объединение акробатики, хореографии и актёрского мастерства в творческих проектах).

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый

Актуальность программы:

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. В программе используются упражнения, направленные на конкретные мышечные группы.

Педагогическая целесообразность программы в том, что обучение по программе способствует приобщению детей к цирковому искусству, к концертной деятельности и является важным звеном в воспитательной системе.

Отличительной особенностью и новизной программы является рациональная деятельная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 6-17 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, так как для детей дошкольного возраста (6-7 лет) ведущим видом деятельности является игровая.

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела. Подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к результатам реализации программы: – формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; – формирование широкого круга двигательных умений и навыков; –

всестороннее гармоничное развитие физических качеств; – укрепление здоровья.

Младший школьный возраст (8 лет). Самоорганизация и само дисциплинирование обучающегося стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям. Такие проявления поддерживаются, развиваются в комплексе педагогически организованных и целенаправленных дел.

В среднем школьном возрасте (от 10–11 до 14–15 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

Подростковый возраст (11–17 лет).

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Для данного возраста характерны: открытость внешнему миру, формирование собственной позиции, совершенствование чувства взрослости. Важность заключается в реализации всех принципов обучения: его проблематизацию, диалогизацию, индивидуализацию и др.

Методика комплектования группы

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, с учетом составленного расписания образовательного учреждения, которое посещает обучающийся.

Группа формируется с учетом поло-возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний обучающихся.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев, 144 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к

каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Наполняемость учебной группы составляет 12-15 человек.

Режим занятий. Программа предполагает учебную нагрузку из расчёта на одну группу: 144 часа (2 ч x 2 раза в неделю).

Цель: Воспитание здорового образа жизни, содействие общему физическому развитию детей, укреплению их здоровья, раскрытию их таланта.

Задачи:

Обучающие:

- дать понятие основных цирковых терминов;
- познакомить с правилами техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений ознакомить детей с различными видами цирковых жанров;
- обучить детей работать в таких цирковых жанрах, как акробатика, жонглирование, эквилибр, воздушная гимнастика
- обучить детей работать с различными предметами (скакалка, мяч, гимнастическая палка, хула-хуп), выполнять базовые акробатические элементы по общей физической подготовке и акробатике, несложные цирковые упражнения с предметами.

Развивающие:

- развивать музыкальные способности детей;
- развивать навыки самодисциплины и самоконтроля;
- развивать выносливость, терпение, упорство

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность к занятиям;
- воспитывать любовь и уважение к цирковому искусству;
- воспитывать чувство коллективизма.

II. Комплекс основных характеристик программы

Объём программы – общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 x 36 недель = 144 часа.

Содержание программы

1. Вводная часть. (2 ч.)

Теоретические основы. Основы техники безопасности

Организационно-воспитательная работа строится с учетом целей и задач на этапе обучения.

Она заключается в следующем:

- обсуждение и подведение итогов работы за прошедший год;
- о режиме и форме работы творческого объединения на предстоящий учебный год;
- напоминание правил поведения в образовательном учреждении;
- правил поведения на занятиях в зале и технике безопасности на занятиях;
- об особенностях внешнего вида;
- о курьёзах во время выступления перед зрителями и умения выходить из таких ситуаций.

С познавательной точки зрения – это просмотр видеозаписей с выступлением детей других цирковых коллективов и профессиональных артистов, рекомендации посещения цирка, концертов, и т.д.

1. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.

2. *видеоматериал по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»*

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Форма контроля. Контрольный опрос.

2. Гибкость и пластика (34 ч.)

(Различные виды упражнений). Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика: – различные виды растяжки, правый шпагат, левый шпагат, поперечный шпагат, наклоны из различных положений.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

3. Скоростно–силовая подготовка (24 ч.)

Понятие различных видов бега, примеры различных упражнений на силовую подготовку, их назначение.

Практика: – различные виды бега, упражнения с отягощением, упражнения с собственным весом.

Форма контроля. Сдача нормативов.

4. Вестибулярно-координационная подготовка (30 ч.)

Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки: равновесие, балансировка, различные виды стоек.

Практика: – упражнения в равновесии, ножной баланс, ручной баланс, верхний баланс, равновесие правое, левое, боковое (ласточка), стойка на лопатках.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

5. Прыжковая акробатика (52 ч.)

Большой самостоятельный раздел в акробатике, основным элементом которого должен овладеть каждый ученик. Для обучения выполнению каждого трюка необходимо проведение инструктажа по технике его правильного выполнения.

Практика: – перекаты вправо, влево, перекаты вперед, назад, стойка на голове и руках, кувырок вперед с разбега, кувырки боком, стойка на голове в кувырок, переворот боком.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

6. Психологическая подготовка (2 ч.)

Преодоление предстартового волнения, контроль над собой, выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.

Форма контроля. Исполнение концертного номера на конкурсе.

Планируемые результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- основные цирковые термины;
- цирковые виды жанров;
- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- работать с различными предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки, хула-хупы);
- выполнять базовые акробатические элементы по общей физической подготовке и акробатике;
- выполнять несложные цирковые упражнения с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки);
- фиксировать движения при выполнении упражнений под музыку;
- контролировать правильность исполнения упражнений.

Приобретут следующие личностные качества:

- трудолюбие, организованность, аккуратность;
- дисциплинированность, толерантность и будут активно участвовать в творческом процессе.

III. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Наименование разделов, тем 1-го года обучения	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Вводная часть. Теоретические основы. Основы техники безопасности	2	1	1	
2.	Раздел 2. Гибкость и пластика. (Различные виды упражнений)	34	1	33	Тест, сдача нормативов
	Теоретические и практические задания				Промежуточная аттестация
3.	Раздел 3. Скоростно – силовая подготовка	24	1	23	Тест, сдача нормативов
4.	Раздел 4. Вестибулярно-координационная подготовка	30	1	29	Тест, сдача нормативов
5.	Раздел 5. Прыжковая акробатика	52	1	51	Тест, сдача нормативов
6.	Раздел 6. Психологическая подготовка	2	1	1	
	Теоретические и практические задания				Итоговая аттестация
	Итого:	144	6	138	

Календарный учебный график 1, 2 группы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	2									2
Раздел 2.	4	8	2	2	4	2	4	4	4	34
Раздел 3.	2	2	2	4	4	4	2	2	2	24
Раздел 4.	2	8		4	2	2	6	4	2	30
Раздел 5.	2	2	12	8	4	8	4	8	4	52
Раздел 6.									2	2
Промежуточная аттестация				V					V	Тестирование
Всего (за месяц)	12	20	16	18	14	16	16	18	14	144 ч.

Учебно - тематический план

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия 1-го года обучения	Объем часов	Форма занятия	Формы аттестации (контроля)
1.	сентябрь	Знакомство с целями и задачами курса. Техника безопасности на занятиях акробатики, гимнастики.	2	Учебное занятие	опрос
2.	сентябрь	Знакомство с упражнениями на гибкость и пластику	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Растяжка шпагатов	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Упражнения с утяжелителями. Челночный бег.	2	Учебное занятие	

5.	сентябрь	Изучение реквизита. Особенности жонглирования.	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Знакомство с прыжками на длинной скакалке.	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		12		
7.	октябрь	Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки.	2	Учебное занятие	
8.	октябрь	Упражнения на гибкость и пластику.	2	Учебное занятие	
9.	октябрь	Кувырок вперед	2	Учебное занятие	
10.	октябрь	Упражнения на равновесие.	2	Учебное занятие	
11.	октябрь	Игры и эстафеты.	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
13.	октябрь	Цирк в Иркутске: история и современность.	2	Учебное занятие	
14.	октябрь	Кувырки боком, переворот боком.	2	Учебное занятие	
	Итого		16		
15.	ноябрь	Кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад.	2	Учебное занятие	
16.	ноябрь	Стойка на голове и руках.	2	Учебное занятие	
17.	ноябрь	Упражнения с собственным весом. Бросание мячей каскадом.	2	Учебное занятие	
18.	ноябрь	Народные игры Сибири как основа акробатики	2	Учебное занятие	
19.	ноябрь	Кувырок назад с выходом в стойку на руках.	2	Учебное занятие	
20.	ноябрь	Растяжка шпагатов.	2	Учебное занятие	
21.	ноябрь	Кувырок вперед прыжком.	2	Учебное занятие	
22.	ноябрь	Закрутка обруча на талии.	2	Учебное занятие	
23.	ноябрь	Кувырок вперед с разбега, переворот боком.	2	Учебное занятие	
	Итого		18		
24.	декабрь	Техника безопасности на занятиях.	2	Учебное занятие	

25.	декабрь	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
26.	декабрь	Стойка на руках, кувырок вперед.	2	Учебное занятие	
27.	декабрь	Упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
28.	декабрь	Кувырок вперед ноги врозь, кувырок вперед прыжком.	2	Учебное занятие	
29.	декабрь	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
30.	декабрь	Наклоны из различных положений. Закрутка обруча.	2	Учебное занятие	
31.	декабрь	Равновесие, балансировка.	2	Учебное занятие	
32.	декабрь	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	тестирование
	Итого		18		
33.	январь	Наклоны из различных положений. Шпагаты.	2	Учебное занятие	
34.	январь	Кувырок назад с выходом в стойку на руках.	2	Учебное занятие	
35.	январь	Упражнения с собственным весом, различные виды бега.	2	Учебное занятие	
36.	январь	Различные виды бега. Обучение закрутке двух обручей.	2	Учебное занятие	
37.	январь	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
38.	январь	Упражнения в равновесии.	2	Учебное занятие	
39.	январь	Упражнения на гибкость «Мост», «лягушка».	2	Учебное занятие	
	Итого		14		
40.	февраль	Кувырки боком, стойка на руках в кувырок,	2	Учебное занятие	
41.	февраль	Переворот боком с подскока, перекаты.	2	Учебное занятие	
42.	февраль	Равновесие «ласточка», «пистолетик».	2	Учебное занятие	
43.	февраль	Работа в парах.	2	Учебное занятие	
44.	февраль	Эстафеты	2	Учебное занятие	
45.	февраль	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	

46.	февраль	Стойка на лопатках, кувырок вперед с разбега.	2	Учебное занятие	
47.	февраль	Различные виды бега, упражнения с отягощениями.	2	Учебное занятие	
	Итого		16		
48.	март	Обучение закрутке двух обручей на запястье и ладони.	2	Учебное занятие	
49.	март	Кувырки боком с подскока.	2	Учебное занятие	
50.	март	Наклоны из различных положений..	2	Учебное занятие	
51.	март	Различные виды бега. Упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
52.	март	Упражнения в равновесии.	2	Учебное занятие	
53.	март	Стойка на предплечьях, кувырок вперед с разбега.	2	Учебное занятие	
54.	март	Кувырок вперед прыжок вверх.	2	Учебное занятие	
55.	март	Стойка на голове и руках.	2	Учебное занятие	
56.	март	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
	Итого		18		
57.	апрель	Перекаты вправо, влево.	2	Учебное занятие	
58.	апрель	Полет-кувырок, рондат.	2	Учебное занятие	
59.	апрель	Различные виды бега. Стойка на голове.	2	Учебное занятие	
60.	апрель	Различные виды растяжки (Шпагаты).	2	Учебное занятие	
61.	апрель	Различные виды баланса.	2	Учебное занятие	
62.	апрель	Перекаты вперед, назад, кувырок вперед с разбега.	2	Учебное занятие	
63.	апрель	Все виды подводящих упражнений. Стойка на руках.	2	Учебное занятие	
64.	апрель	Прыжок «углом», перекидной прыжок.	2	Учебное занятие	
	Итого		16		
65.	май	Кувырки боком с подскока, стойка на лопатках.	2	Учебное занятие	

66.	май	Кувырок вперед с прыжка, кувырок назад.	2	Учебное занятие	
67.	май	Упражнение «Мост», «грудная стойка».	2	Учебное занятие	
68.	май	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
69.	май	Различные виды бега. Упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
70.	май	Упражнения в равновесии.	2	Учебное занятие	
71.	май	Преодоление предстартового волнения, контроль над собой.	2	Учебное занятие	тестирование
72.	май	Выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.	2	Учебное занятие	тестирование
	Итого (за месяц)		16		
	Всего		144		

IV. Методическое обеспечение программы. Оценочные материалы

- пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающихся планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Бланк промежуточной аттестации: «Оценка результатов обучения и воспитания детей объединения «Цирковая студия Иллюзия»

Теоретические знания по разделам программы	Список обучающихся Ф.И. оценка ЗУН											
Знать основные цирковые термины												
Знать правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений												
Практические умения и навыки по основным разделам программы												
Уметь выполнять основные элементы по общей, физической и специальной подготовке, а также акробатике												
Уметь выполнять несложные цирковые упражнения с предметами (скакалка, мяч, гимнастическая палка, хула-хуп)												
Уметь свободно двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков)												

Методика тестирования по усвоению программного материала

Тестирование по усвоению программного материала для детей 6-17 лет проводится на основе составленных базовых акробатических элементов для развития физических качеств у детей данного возраста.

Базовые акробатические элементы	норма	результат
Равновесие (ласточка)	12-15сек	прямая нога поднята на 90 градусов, руки в стороны, спина – прямая: – 5б; нога поднята на 80 градусов – 4б; нога поднята на 70 градусов – 3б
Шпагат (правый, левый, поперечный)	полный шпагат	полный шпагат – 5б; 5 см от пола – 4б; 10 см от пола – 3б
Кувырок (вперед, назад)	И.П. – упор присев,	правильное выполнение кувырка в

	выполнить кувырок в группировке и прийти в И. П.	группировке – 5б; выполнение кувырка без группировки – 4б; выполнение кувырка без группировки, не приходя в И.П. – 3б
«Колесо»	выход в стойку на руках, ноги врозь шире плеч, колени и стопы затянуты, корпус - прямой, без прогиба в пояснице	правильное выполнение – 5б; выполнение с согнутыми ногами – 4б; выполнение с согнутыми ногами, и неправильной постановкой корпуса – 3б
Упражнения с различными предметами:		
Хула-хуп	раскручивать и удерживать обруч на талии 15 сек.	15 сек – 5б; 10 сек – 4б; 5 сек – 3б
	раскрутка обруча на руке 15 сек	15 сек – 5б; 10 сек – 4б; 5 сек – 3б
Гимнастический мяч	подбросить и поймать мяч из трех раз – 3 раза	3 раза – 5б; 2 раза – 4б 1 раз – 3б
Скакалка (прыжки вперед и назад)	7 раз подряд без остановки	7 раз – 5б; 5 раз – 4б; 3 раза – 3б
Гимнастическая палка	прокручивание плеч (руки чуть шире ширины плеч)	правильное выполнение – 5б; выполнение с согнутыми руками – 4б; выполнение с согнутыми руками, и неправильной постановкой корпуса – 3б

Тестирование по правилам техники безопасности

Задание №1 – назвать правила поведения на занятиях цирковой студии (10 пунктов)

Задание №2 – назвать правила работы с реквизитом (4 пунктов)

Задание №3 – назвать правила безопасного поведения на тренировке и во время выступления (4 пунктов)

Если ребенок отвечает уверенно, четко и правильно – 5б; если допускает две ошибки – 4б; более пяти – 3б

Тестирование по знанию цирковой терминологии и цирковым жанрам

Задание №1 – назвать цирковые жанры (5 видов: акробатика, жонглирование, эквилибристика, клоунада, пантомима)

Задание №2 – назвать цирковые термины (6 видов: манеж, купол, комплимент, авизо, эпилог, парад-пролог)

Задание №3 – назвать цирковой реквизит (7 видов: кольцо, ремни, полотна, трапеция, проволока, батут, булава)

Если ребенок отвечает уверенно, четко и правильно – 5б; если допускает две ошибки – 4б; более пяти – 3б

Методика анализа результатов деятельности проводится на сравнительном анализе промежуточной аттестации за 1-е и 2-е полугодие с процентным подсчетом усвоения программного материала. На спортивный результат влияют не только физические упражнения, но и положительная мотивация на занятиях цирковой деятельностью, эмоциональный настрой, разнообразные игровые упражнения, занятия под музыку.

Методические материалы (УМК)

Конспекты занятий:

- «Закрепление различных закруток обруча».

Аннотация: Данное занятие направлено на закрепления приемов выполнения упражнений с обручем, используя различные закрутки.

<https://cloud.mail.ru/public/kSx6/eqauCHzQQ>

- «Закрепление кувырков. Стойка на руках у стены».

Аннотация: Занятие направлено на закрепление навыков правильного выполнения кувырка, выполнение стойки на руках у стены.

<https://cloud.mail.ru/public/gH8r/ok6NLWnNL>

Методы, технологии:

Методы обучения: словесный, методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

Педагогические технологии:

- *технология группового обучения* – непосредственное взаимодействие учеников осуществляется на партнёрской основе, это создаёт комфортные условия в общении для всех и обеспечивает взаимопонимание между членами группы.
- *личностно-ориентированная технология*, основывается на индивидуализации и дифференциации приобретения универсальных учебно – спортивных и оздоровительных знаний в направлениях образовательной программы для дальнейшего их применения в жизнедеятельности и трудовых умениях.
- *здоровьесберегающие технологии*, образовательная программа включает в себя методы оздоровительной работы в теории и практике. Во время урочных занятий, лекций, спортивно - оздоровительных уроков, совместные занятия с родителями, а также вводно – теоретические занятия по вопросам гигиены и техники безопасности. Восстановительные мероприятия, проводимые после

соревновательной деятельности и целесообразное построение тренировочного процесса, разной направленности и отдыха.

- *игровые технологии*, игры, в том числе подвижные, на занятиях способствуют общей физической подготовке и специальной, а также разносторонне развивают организм и его функциональные системы.

Алгоритм учебного занятия:

1. Построение, строевые упражнения, приветствие, определение темы занятий.
2. Разминка. ОРУ – общеразвивающие упражнения (подготовка физической и психологической формы ребёнка).
3. Основная часть (изучение и закрепление изучаемого материала).
4. Заминка (готовность детского организма к заключительной части).
5. Заключительная часть: упражнения на гибкость, релаксирующие упражнения.
6. Построение, подведение итогов.

Глоссарий профессиональной терминологии:

Применение глоссария помогает формировать у детей представления о цирке и цирковых профессиях, например, о клоуне, дрессировщике, фокуснике, жонглёре и других.

Понимание правил построения циркового номера. Изучение различных жанров позволяет удерживать интерес к предлагаемому материалу и трудоёмкому процессу тренировок.

Осмысленное отношение к определённому цирковому жанру. Это помогает развивать индивидуальные творческие способности при создании циркового номера.

Участие в демонстрации умений и навыков на публике. Подготовка цирковых номеров на основе изученных трюков и элементов позволяет детям участвовать в концертной и конкурсной деятельности.

Уверенность на сцене. Ранняя творческая деятельность и участие в соревновательной деятельности помогают детям чувствовать себя уверенно

во время выступления, успешно справляться с волнением и правильно реагировать на быстро меняющуюся обстановку.

1. **Акробат** – артист, который выполняет комплекс специальных физических упражнений (прыжковых, силовых, вольных и других), связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры.
2. **Акробатика** – самостоятельный жанр циркового искусства. В переводе с греческого означает «тот, кто ходит на носках». В основе акробатики – мастерское владение телом, высокое развитие мускулатуры.
3. **Аттракцион** – небольшие номера, объединенные одним сюжетом.
4. **Барьер** – ограждение по периметру манежа.
5. **Батуд** – сетка, эластично растянутая на раме.
6. **Булавы** – это гимнастический ручной снаряд, который имеет форму бутылки.
7. **Дрессура** – обучение и тренировка животных с целью их выступления перед зрителями.
8. **Жонглер** – цирковой артист, который подбрасывает и ловит на лету одинаковые или различные предметы.
9. **Клоун** – цирковой артист, который веселит людей.
10. **Кольцо** – цирковой снаряд, используемый в цирке, как в воздушных, так и в партерных номерах.
11. **Комплимент** – это принятие исполнителем торжественной позы после завершения трюка.
12. **Купол** – выпуклая крыша циркового здания в виде полушария.
13. **Манеж** – место, на котором показывается представление в цирке.
14. **Реприза** – короткая словесная шутка в выступлении клоунов.
15. **Сальто** – акробатический кувырок в воздухе.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог: Радаева Алина Дмитриевна, педагог дополнительного образования, молодой специалист.

Образование: среднее профессиональное, педагогическое.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский региональный колледж педагогического образования», квалификация «Учитель физической культуры» по специальности «Физическая культура», 28 июня 2024 года

Стаж работы: 2 года.

Иные компоненты

V. Условия реализации программы.

Перечень необходимого оборудования:

- одежда: удобная, спортивная, не сковывающая движений;
- медиатека на USB носителе;
- обувь: балетки, чешки;
- скакалка;
- мяч резиновый, детский – большой и малый, утяжелённый;
- маты гимнастические;
- обручи;
- барьеры;
- мячи для жонглирования;
- гимнастические мячи.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля) туалетные комнаты оборудованы поручнями для инвалидов.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы СФЕРУМ.

Электронные образовательные ресурсы:

Акробатика спортивная. Каталог интернет ресурсов.

Сайт: aermotion (Aerobic gymnastics workshop)

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=OGJxxSLfTuk>

VI. Дополнительная информация:

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация+» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- Творческие встречи со специалистами фаер-шоу, артистами цирка;
- Посещение мастер-классов цирковых студий Иркутска и Иркутской области;
- Творческие мастер-классы и тренинги с артистами цирка;
- Профессиональные пробы- выступление на арене цирка, знакомство с рядом профессий данной отрасли.

VII . Воспитательный потенциал программы:

Направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, проведения массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы:

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни:

- *мастер-класс по работе с обручем, по жонглированию, тренинг по растяжке;*
- *спортивные праздники «Папа, мама, я! Спортивная семья»,*
- *участие в праздничном шествии на день города;*

Организация совместных творческих акций с детьми:

- *экологические, благотворительные акции Добрых дел,*
- *акции «Мы за здоровый образ жизни!»*
- *участие в творческих конкурсах «Ступеньки к успеху»*
- *«Сибирь зажигает звезды»*
- *«Солнечный круг»*
- *«Восходящие звезды Приангарья»*

Ссылка: УВР <https://cloud.mail.ru/public/jUWA/VHMSHsmrY>