

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа

«Основы акробатики»

Адресат программы: 5-7 лет

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Разработчик программы: Радаева Алина
Дмитриевна, педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

I. Пояснительная записка

Программа «Основы акробатики» направлена на воспитание физически здоровых членов нашего общества. Основным направлением программы является общее физическое развитие, совершенствование двигательных навыков и формирование физических качеств, таких как ловкость, гибкость, сила, выносливость. Двигательная активность приводит к позитивному эмоциональному состоянию, что в свою очередь, качественно повышает уровень умственных процессов и интеллектуальных способностей. Акробатические упражнения создают условия для всестороннего развития всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребёнка.

Данная программа обеспечивает построение занятий в соответствии с индивидуальными особенностями и способностями детей, по принципу «Каждый ребёнок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л. В. Выготского, А. И. Леонтьева, Л. В. Занкова и других. Индивидуальный подход способствует мотивации детей к самостоятельному совершенствованию своих результатов.

В рамках реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» программа «Основы акробатики» обогащается содержанием, отражающим специфику Иркутской области. Содержание образовательной деятельности направлено на постепенное погружение ребёнка в мир спорта и искусства через призму истории и природы родного края: от знакомства с символикой Иркутска и байкальской фауны — к созданию творческих образов в движении.

В рамках программы в календарно-тематическое планирование включены темы, отражающие национально-региональный компонент:

- «Байкальские мотивы»: использование образов нерпы, омуля или байкальской волны для создания пластических этюдов и групповых композиций.
- «Архитектура Иркутска»: построение «живых пирамид» и статических композиций по мотивам силуэтов исторических зданий города (например, Белый дом, Московские ворота).
- «Сибирская сказка»: инсценировка элементов народных сказок коренных народов Прибайкалья через акробатические этюды.
- «Сила Сибири»: упражнения на развитие силы и выносливости с использованием образов могучих сибирских деревьев (кедр) или животных (медведь).
- «Праздники Приангарья»: создание цирковых номеров к региональным праздникам (например, День Байкала), где дети выступают в стилизованных костюмах.

Такой подход способствует формированию у детей целостной картины окружающего мира, где физическая культура становится средством познания истории, природы и культуры родного края.

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы акробатики» во избежание травматизма и риска здоровья для обучающихся при выполнении всевозможных трюков и групповых элементов, а также осуществления текущего контроля за правильным выполнением силовых упражнений, оказания помощи в коррекции деятельности и поведения обучающихся, согласно пункту 3.1 и 3.1.1. Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования» принято решение о необходимости присутствия на занятиях 2-х педагогов, оказывающих необходимую профессиональную и техническую помощь.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Значимость (актуальность) программы:

Актуальность программы заключается в востребованности обучения цирковому искусству, в физкультурно-спортивной подготовки и формировании здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что обучение цирковому искусству по данной программе способствует развитию силы, ловкости, координации и выразительности движений, даёт основу для всестороннего физического развития.

Отличительной особенностью и новизной программы является использование переменного метода и системы подводящих упражнений для существенного воздействия на различные функциональные системы организма.

Для реализации программы важны: личностный подход к ребёнку, учёт возрастных особенностей дошкольного возраста, практический опыт педагога.

Целью данной программы является воспитание активной гражданской позиции, первичное знакомство с народной культурой и народными традициями, бережное отношение к природе, любви к своей Родине, развитие образного мышления и творческих способностей учащихся.

В связи с этим и, учитывая возрастные особенности учащихся (5-7 лет), в процесс обучения включены народные игры: «Ручеёк», «Удар по верёвочке», «Горелки», «Укротитель диких зверей», «Гуси», «Перетяжка», «Болото», «Медведь и охотник», «Мыльные пузыри», «Белое дерево», «Озорные соседи» и др., что позволяет знакомить детей с культурой, обычаями народов, а также способствует гармоничному физическому развитию.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, 5-7 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

Группы формируются с учётом возрастных особенностей.

Для детей дошкольного возраста (5-7 лет) ведущим видом деятельности является игра.

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночник очень гибкий и неустойчив в изгибах. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.

Концентрация внимания, умственная работоспособность, интерес к упражнениям непродолжительны, поэтому необходима частая смена видов деятельности. На занятиях должна быть позитивная эмоциональная атмосфера, на протяжении всего занятия должна поддерживаться мотивация к выполнению разнообразных упражнений.

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 непропорциональное 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.

Методика комплектования группы

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

Группа формируется с учётом половых и 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 здоровья 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: Развитие интереса к цирковому искусству, сохранение и развитие физического здоровья, воспитание творческой активности у дошкольников средствами цирковой деятельности, развитие самодисциплины.

Задачи:

Обучающие:

- дать понятие основных акробатических терминов;
- познакомить с правилами техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений;
- обучить детей работать в таких цирковых жанрах, как акробатика;
- обучить детей работать с различными предметами;
- обучить детей выполнять базовые акробатические элементы по общей физической подготовке и акробатике.

Развивающие:

- развитие навыков самодисциплины и самоконтроля;
- развитие выносливости, терпения;
- развитие лидерских качеств.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность к занятиям;
- воспитывать любовь и уважение.

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

Вводная часть. (2 ч.)

Теоретические основы. Основы техники безопасности

Организационно-воспитательная работа строится в процессе обучения с учётом целей и задач.

Она заключается в следующем:

- проведение беседы о режиме и форме работы творческого объединения на предстоящий учебный год;
- знакомство с правилами поведения в образовательном учреждении;
- инструктаж о правилах поведения на занятиях в зале и технике безопасности на занятиях;
- проведение беседы об особенностях внешнего вида и соблюдения гигиены;
- проведение беседы о возможных курьёзах во время выступления перед зрителями и умения выходить из таких ситуаций.

Для лучшего усвоения данной информации и с познавательной точки зрения используется 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.

Гибкость и пластика (32 ч.)

Гибкость (22 часов)

Пластика (10 часов)

Общие принципы упражнений на развитие гибкости и пластики, их роль в общей акробатической подготовке:

- систематичность;
- регулярность;
- длительность;
- постепенное повышение физической нагрузки;
- индивидуализация;
- разнообразие акробатических элементов.

Для развития гибкости используются следующие методы:

1. метод повторного упражнения
2. метод статического растягивания (правый шпагат, левый шпагат, поперечный шпагат)
3. метод совмещения с силовыми упражнениями (наклоны из различных положений с отягощениями)
4. игровой и соревновательный метод (спортивные игры, эстафеты)

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

Скоростно–силовая подготовка (24 ч.)

Различные виды бега(7ч.)

Игры и Эстафеты (10ч.)

Упражнения с собственным весом (3ч.)

Упражнения с отягощением(4ч.)

Система упражнений на развитие скоростно–силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определённой группы мышц. Эта задача решается по трём направлениям: скоростному, скоростно–силовому, силовому.

Используется метод динамических усилий.

Скоростно–силовые упражнения: различные виды бега, различные виды прыжков, упражнения с отягощением, упражнения с собственным весом, отжимания, подтягивания, комбинированные упражнения.

Форма контроля. Сдача нормативов.

Вестибулярно-координационная подготовка (28 ч.)

Различные виды равновесия (7ч.)

Удержание баланса (5ч.)

Перекидка мячей (8ч.)

Работа с обручами (8ч.)

Назначение вестибулярно-координационной подготовки:

- улучшение работы мозжечка и всей нервной системы в целом, этот центр головного мозга отвечает за выполнение сложных двигательных актов, поддержание тела в пространстве;
- усиление умственных способностей, повышение сосредоточенности и концентрации;
- повышение эластичности артерий, что благотворно сказывается на всей сердечно-сосудистой системе;
- улучшение секреторной функции ЖКТ
- повышение социальной активности
- сохранение остроты слуха и зрения
- развитие «чувства тела»
- укрепление глубоких мышц –стабилизаторов (упражнения на баланс)
- красивые и пластичные движения
- снижение риска травмирования

Комплекс упражнений: балансировка, различные виды стоек. нижней баланс, ручной баланс, верхний баланс, равновесие правое, левое, боковое (ласточка), стойка на лопатках.

Различные виды вращения обручей.

Основы работы с мячами (жонглирование).

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

Акробатика (56 ч.)

Прыжковая акробатика(22ч.) Прыжки(скакалки, барьеры),

Колесо.

Цирковая акробатика(34ч.)

кувырки (виды кувырков),

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. Польза прыжков – занятия со скакалкой развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение.

Упражнения: перекаты вправо, влево, перекаты вперед, назад, стойка на голове и руках, кувырок вперед с разбега, кувырки боком, стойка на голове в кувырок, переворот боком, сальто, различные виды прыжков через барьеры, основные виды прыжков через скакалку.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

Психологическая подготовка (2 ч.)

Психологическая подготовка – это процесс настройки внутренних ресурсов ребёнка на предстоящие выступления. Психологическая готовность – это способность сохранять самообладание и находчивость в стрессовых ситуациях, преодоление предстартового волнения, самоконтроль, выполнение концертных номеров в условиях стресса.

Методы психологической подготовки: индивидуальная беседа, убеждение, разъяснение, поощрение.

Форма контроля. Исполнение концертного номера на конкурсе.

Планируемые результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

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

В результате реализации программы обучающиеся приобретут умения и навыки:

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

В процессе реализации программы у обучающихся сформируются следующие личностные качества:

- трудолюбие, организованность, аккуратность, дисциплинированность, выносливость, готовность прийти на помощь товарищу по команде.

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)	32	1	30	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	28	1	27	Тест, сдача нормативов
5.	Раздел 5. Акробатика	56	1	55	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 группы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	2									2
Раздел 2.	2	4	4	4	4	4	4	4	2	32
Раздел 3.	2	4	2	4	2	4	2	2	2	24
Раздел 4.	2	4	4	4	2	4	4	4		28
Раздел 5.	4	6	6	6	4	4	8	8	10	56
Раздел 6.									2	2
Промежуточная аттестация				V					V	Тестирование
<i>Всего</i> (за месяц)	12	18	16	18	12	16	18	18	16	144 ч.

Календарный учебный график 2 группы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	2									2
Раздел 2.	2	4	4	4	4	4	4	4	2	32
Раздел 3.	2	4	2	4	2	4	2	2	2	24
Раздел 4.	2	4	4	4	2	4	4	4		28
Раздел 5.	4	6	6	6	4	4	8	8	10	56
Раздел 6.									2	2
Промежуточная аттестация				V					V	Тестирование
<i>Всего</i> (за месяц)	12	18	16	18	12	16	18	18	16	144

Календарный учебный график 3 группы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	2									2
Раздел 2.	2	4	4	4	4	4	4	4	2	32
Раздел 3.	2	4	2	4	2	4	2	2	2	24
Раздел 4.	2	4	4	4	2	4	4	4		28
Раздел 5.	4	4	8	6	4	4	8	8	10	56
Раздел 6.									2	2
Промежуточная аттестация				V					V	Тестирование
<i>Всего</i> (за месяц)	12	16	18	18	12	16	18	18	16	144

Учебно - тематический план

№	Дата	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	
2.	сентябрь	Общие принципы упражнений на гибкость и пластику.	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Знакомство с прыжковой акробатикой. Системы страховки.	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Техника различных видов бега. Упражнения с отягощениями.	2	Учебное занятие	
5.	сентябрь	Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки.	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Основные принципы техники кувырка вперед и назад.	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		12		
7.	октябрь	Изучение реквизита. Особенности техники жонглирования.	2	Учебное занятие	
8.	октябрь	Знакомство с упражнениями на гибкость и пластику.	2	Учебное занятие	
9.	октябрь	Техника выполнения кувырка вперед, стойки на голове.	2	Учебное занятие	
10.	октябрь	Упражнения в равновесии. Безопасность при работе с мячами.	2	Учебное занятие	
11.	октябрь	Упражнения с собственным весом. Техника бросания мячей каскадом.	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Различные виды растяжки. Каскад мячами.	2	Учебное занятие	
13.	октябрь	Ознакомление с перекатами вправо, влево; перекаты вперед, назад.	2	Учебное занятие	

14.	октябрь	Различные виды бега. Упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
15.	октябрь	Техника кувырка вперед ноги врозь, кувырок назад.	2	Учебное занятие	
	Итого		18		
16.	ноябрь	Страховка при кувырке боком, переворот боком.	2	Учебное занятие	
17.	ноябрь	Ознакомление с кувырком назад и выходом в стойку на руках.	2	Учебное занятие	
18.	ноябрь	Игры и эстафеты.	2	Учебное занятие	
19.	ноябрь	Верхний баланс, страховка при выполнении упражнений в равновесии.	2	Учебное занятие	
20.	ноябрь	Техника выполнения стойки на голове и руках. Прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	
21.	ноябрь	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
22.	ноябрь	Наклоны из различных положений. Закрутка обруча.	2	Учебное занятие	
23.	ноябрь	Равновесие, балансировка.	2	Учебное занятие	
	Итого		16		
24.	декабрь	Наклоны из различных положений. Закрутка обруча.	2	Учебное занятие	
25.	декабрь	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
26.	декабрь	Различные виды прыжков через скакалку	2	Учебное занятие	
27.	декабрь	Различные виды бега. Упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
28.	декабрь	Различные виды растяжки (Шпагаты).	2	Учебное занятие	
29.	декабрь	Перекаты, техника кувырка вперед с разбега.	2	Учебное занятие	
30.	декабрь	Игры и эстафеты. Закрутка одного обруча.	2	Учебное занятие	
31.	декабрь	Кувырок вперед ноги врозь, полет-кувырок.	2	Учебное занятие	тестирование
32.	декабрь	Равновесие, балансировка.	2	Учебное занятие	тестирование
	Итого		18		

33.	январь	Страховка при выполнении колеса, стойки на руках и кувырка вперед.	2	Учебное занятие	
34	январь	Техника кувырка боком, стойка на руках в кувырок.	2	Учебное занятие	
32.	январь	Эстафета «Весёлые старты»	2	Учебное занятие	
33.	январь	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
34.	январь	Страховки при выполнении упражнений на равновесие.	2	Учебное занятие	
35.	январь	Упражнение «Мост», упражнение «лягушка».	2	Учебное занятие	
	Итого		12		
36.	февраль	Техника выполнения кувырок назад с выходом в стойку на руках.	2	Учебное занятие	
37.	февраль	Упражнения в равновесии. Упражнения с мячами.	2	Учебное занятие	
38.	февраль	Переворот боком с подскока, перекувырки.	2	Учебное занятие	
39.	февраль	Равновесие «ласточка», «пистолетик».	2	Учебное занятие	
40.	февраль	Безопасность при синхронной работе с партнером.	2	Учебное занятие	
41.	февраль	Упражнения с собственным весом, различные виды бега.	2	Учебное занятие	
42.	февраль	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
43.	февраль	Страховка при выполнении стойки на лопатках, кувырка вперед с разбега.	2	Учебное занятие	
44.	февраль	Различные виды бега, упражнения с отягощениями.	2	Учебное занятие	
	Итого		16		
45.	март	Обучение закрутке двух обручей на запястье и ладони.	2	Учебное занятие	
46.	март	Кувырки боком с подскока. Различные виды прыжков через барьеры.	2	Учебное занятие	
47.	март	Наклоны из различных положений..	2	Учебное занятие	
48.	март	Различные виды бега. Упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
49.	март	Страховка при выполнении колеса, стойки на руках и кувырка вперед.	2	Учебное занятие	

50.	март	Упражнения в равновесии.	2	Учебное занятие	
51.	март	Страховка при выполнении стойки на предплечьях, кувырок вперед с разбега.	2	Учебное занятие	
52.	март	Кувырок вперед прыжок вверх.	2	Учебное занятие	
53.	март	Стойка на голове и руках.	2	Учебное занятие	
54.	март	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
	Итого		18		
55.	апрель	Перекаты вправо, влево. Прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	
56.	апрель	Наклоны из различных положений. Шпагаты.	2	Учебное занятие	
57.	апрель	Безопасность выполнения элементов: Полет-кувырок, рондат.	2	Учебное занятие	
58.	апрель	Различные виды бега. Стойка на голове.	2	Учебное занятие	
59.	апрель	Различные виды растяжки (Шпагаты).	2	Учебное занятие	
60.	апрель	Различные виды баланса.	2	Учебное занятие	
61.	апрель	Перекаты вперед, назад, кувырок вперед с разбега.	2	Учебное занятие	
62.	апрель	Все виды подводящих упражнений. Стойка на руках.	2	Учебное занятие	
63.	апрель	Техника выполнения прыжка «углом», перекидного прыжка. Прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	
	Итого		18		
64.	май	Страховка при выполнении кувырка боком с подскока, стойки на лопатках.	2	Учебное занятие	
65.	май	Техника кувырка вперед с прыжка, кувырка назад.	2	Учебное занятие	
66.	май	Упражнение «Мост», «грудная стойка».	2	Учебное занятие	
67.	май	Кувырок вперед с разбега, переворот боком.	2	Учебное занятие	
68.	май	Различные виды бега. Упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
69.	май	Различные виды прыжков через барьеры.	2	Учебное занятие	

70.	май	Преодоление предстартового волнения, контроль за собой.	2	Учебное занятие	
71.	май	Перекаты вправо, влево. Прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	тестирование
72.	май	Выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.	2	Учебное занятие	тестирование
	итого		16		
Итого			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 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 5-7 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; 5см от пола -4б; 10см от пола -3б
кувырок (вперед, назад)	И.п. –упор присев, выполнить кувырок в группировке и прийти в И. п.	правильное выполнение кувырка в 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 15сек.	15сек -5б; 10сек-4б; 5сек-3б
	раскрутка обруча на руке 15сек	15сек -5б; 10сек-4б; 5сек-3б
гимнастический мяч	подбросить и поймать мяч из трех раз -3 раза	3раза-5б; 2раза-4б 1раз-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 (5 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 (6 видов: акробатика, жонглирование, эквилибристика, клоунада, пантомима, вольтижировка)

Задание №2 – назвать акробатические термины (10 видов: манеж, купол, комплимент, форганг, авизо, эпилог, бланж, парад-пролог, диаболо, аттракцион)

Задание №3 – назвать акробатические реквизит (8 видов: кольцо, ремни, полотна, корд дэ парель, трапедия, проволока, батут, булава)

Если ребёнок 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

I. 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 «Основы акробатики» 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.

VI. Воспитательный потенциал программы:

Воспитательный потенциал программы «Основы акробатики» направлен на системное педагогическое сопровождение личностного развития детей дошкольного возраста, формирование у них основ гражданственности, нравственных качеств и культуры здоровья. Воспитание осуществляется через вовлечение в активную деятельность, совместные проекты и создание ситуации успеха.

Реализация воспитательного потенциала осуществляется через следующие ключевые направления:

Формирование культуры здоровья и безопасного поведения:

- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью партнёра как к главной ценности;
- формирование навыков безопасного поведения на спортивной площадке и при выполнении акробатических элементов (страховка, самостраховка);
- привитие основ личной гигиены и режима дня, необходимых для успешных занятий спортом.

Нравственное воспитание и социализация:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности и трудолюбия через необходимость регулярных тренировок для достижения результата;
- формирование навыков взаимопомощи, товарищества и эмпатии, так как выполнение парных и групповых упражнений невозможно без доверия и поддержки партнёра;
- воспитание уважения к педагогу и старшим, а также к труду других людей.

Патриотическое и гражданское воспитание через региональный компонент:

- воспитание любви к малой Родине (Иркутск, Прибайкалье) через знакомство с его историей, природой и культурными традициями, интегрированными в содержание занятий;
- формирование чувства гордости за достижения земляков-спортсменов.

Развитие эстетического вкуса и творческих способностей:

- воспитание чувства прекрасного через музыку, ритм и пластику движений;
- развитие воображения и артистизма при создании цирковых образов.

Укрепление детско-родительских отношений:

- организация совместной деятельности детей и родителей при подготовке к открытым занятиям, спортивным праздникам («Весёлые старты!») и конкурсам;
- проведение совместных акций («Да — здоровому образу жизни!»), что способствует гармонизации отношений в семье.

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