

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа

«Основы цирковой акробатики»

Адресат программы: 5-7 лет

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Разработчик программы: Садовская Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

I. Пояснительная записка

Программа «Основы цирковой акробатики» направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок 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. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

В рамках реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» программа «Основы цирковой 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.

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий. Для качественной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы цирковой акробатики» во избежание травматизма и риска здоровья для обучающихся при выполнении всевозможных трюков и групповых элементов, 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)

Актуальность программы:

Актуальность программы заключается в востребованности обучения цирковому искусству в физкультурно-спортивной направленности, формировании здорового образа жизни, о чем сказано в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Педагогическая целесообразность программы в том, что обучение цирковому искусству по данной программе способствует воспитанию музыкально-двигательных качеств, развитию силы, ловкости, координации и выразительности движений, дает основу для всестороннего физического развития.

Отличительной особенностью и новизной программы является использование переменного метода для существенного воздействия на различные функциональные свойства организма, а также практический опыт педагога, личностный подход к ребенку, возрастные особенности дошкольного и младшего школьного возраста.

Учитывая возрастные особенности обучающихся (5-7 лет), в данную программу включён материал по воспитанию гражданской идентичности, направленный на более глубокое знакомство и изучение культуры и народных традиций, бережного отношения к природе, любви к Малой Родине, это народные национальные игры: «Ручеек», «Удар по верёвочке», «Горелки», «Укротитель диких зверей», «Гуси», «Перетяжка», «Болото» (р.н.и); «Медведь и охотник», «Мыльные пузыри», «Белое дерево» (бур. н.и); «Озорные соседи» (нанайс.н.и) и др., что позволяет знакомить детей с культурой, обычаями народов, развивать творческое и образное мышление, более точно выполнять акробатические элементы с предметами и без.

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

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, так как для детей дошкольного возраста (5-7 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. Также 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.

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: Развитие интереса к цирковому искусству, сохранение и развитие физического здоровья, воспитание творческой активности у дошкольников средствами цирковой деятельности.

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, в доступной для детей форме
- 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 музыкально-ритмические способности детей;
- развивать навыки самоконтроля;
- развивать волевые качества (выносливость, терпение, упорство);

Воспитательные:

- 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 за 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 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.

Календарный учебный график 2 группы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	2									2
Раздел 2.	4	6	2	6	2	6	4	2	2	34
Раздел 3.	2	4	2	4	4	2	2	2	4	26
Раздел 4.	2	2	2	6	2	2	6	4	2	28
Раздел 5.	2	6	10	4	4	6	6	10	4	52
Раздел 6.									2	2
Промежуточная аттестация				V					V	Тестирование
Всего (за месяц)	12	18	16	20	12	16	18	18	14	144

Календарный учебный график 3 группы

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

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	
2.	сентябрь	Общие принципы упражнений на гибкость и пластику.	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Различные виды бега. Упражнения с отягощениями.	2	Учебное занятие	
5.	сентябрь	Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки.	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Знакомство с прыжковой акробатикой.	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		12		
7.	октябрь	Изучение реквизита. Особенности жонглирования.	2	Учебное занятие	
8.	октябрь	Упражнения на гибкость и пластику.	2	Учебное занятие	
9.	октябрь	Кувырок вперед с разбега, стойка на голове.	2	Учебное занятие	
10.	октябрь	Упражнения в равновесии. Перекид одного мяча партнеру.	2	Учебное занятие	
11.	октябрь	Упражнения с собственным весом. Бросание мячей каскадом.	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Различные виды растяжки. Каскад мячами.	2	Учебное занятие	

13.	октябрь	Перекаты вправо, влево; перекаты вперед, назад.	2	Учебное занятие	
14.	октябрь	Кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад.	2	Учебное занятие	
	Итого		16		
15.	ноябрь	Кувырки боком, переворот боком.	2	Учебное занятие	
16.	ноябрь	Кувырок назад с выходом в стойку на руках.	2	Учебное занятие	
17.	ноябрь	Игры и эстафеты.	2	Учебное занятие	
18.	ноябрь	Верхний баланс, упражнения в равновесии.	2	Учебное занятие	
19.	ноябрь	Стойка на голове и руках.	2	Учебное занятие	
20.	ноябрь	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
21.	ноябрь	Кувырок с полета.	2	Учебное занятие	
22.	ноябрь	Различные виды бега. Закрутка обруча на талии.	2	Учебное занятие	
23.	ноябрь	Кувырок вперед с разбега, переворот боком.	2	Учебное занятие	
	Итого		18		
24.	декабрь	Закрутка обруча.	2	Учебное занятие	
25.	декабрь	Колесо. Стойка на руках, кувырок вперед.	2	Учебное занятие	
26.	декабрь	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
27.	декабрь	Упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
28.	декабрь	Различные виды растяжки (Шпагаты).	2	Учебное занятие	
29.	декабрь	Перекаты, кувырок 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	
32.	декабрь	Равновесие, балансировка.	2	Учебное занятие	тестирование
	Итого		18		

33.	январь	Наклоны из различных положений. Шпагаты.	2	Учебное занятие	
34.	январь	Кувырки боком, стойка на руках в кувырок,	2	Учебное занятие	
35.	январь	Эстафета «Весёлые старты»	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	«Мост», упражнение «лягушка».	2	Учебное занятие	тестирование
	Итого		14		
40.	февраль	Кувырок назад с выходом в стойку на руках.	2	Учебное занятие	
41.	февраль	Переворот боком с подскока, перекаты.	2	Учебное занятие	
42.	февраль	Равновесие «ласточка», «пистолетик».	2	Учебное занятие	
43.	февраль	Синхронная работа с партнером.	2	Учебное занятие	
44.	февраль	Упражнения с собственным весом.	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	тестирование
	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	тестирование
	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	тестирование
64.	апрель	Прыжок «углом», перекидной прыжок.	2	Учебное занятие	тестирование
	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	тестирование
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		16		
Итого за год			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 5-7 лет проводится на основе составленных базовых акробатических элементов для развития физических качеств у детей данного возраста.

Базовые акробатические	норма	результат
------------------------	-------	-----------

элементы		
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 цирковые термины (10 видов: манеж, купол, комплимент, форганг, авизо, эпилог, бланж, парад-пролог, диаболо, аттракцион)

Задание №3 – назвать цирковой реквизит (8 видов: кольцо, ремни, полотна, корд дэ парель, 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:

- «Различные виды растяжки. Все виды шпагатов. Наклоны из различных положений».

Аннотация: Данное занятие направлено на закрепления приемов выполнения упражнений, увеличивающих амплитуду растяжки.

- Кувырок вперед с разбегом, переворот боком, стойка на руках, кувырок.

Аннотация: Занятие направлено на закрепление навыков правильного выполнения кувырка вперед с разбегом, переворота боком, стойки на руках, кувырка.

- ОРУ по гимнастике. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Аннотация: Данное занятие направлено на развитие выносливости при выполнении обще-развивающих упражнений.

<https://cloud.mail.ru/public/EE6T/MubTxJsoT>

- «Составление и компоновка композиции для постановки номера, хореография и пластика».

Аннотация: Занятие направлено на закрепление умений составления композиции для постановки номера.

<https://cloud.mail.ru/public/U2qr/K5qkYMudk>

- «Закрепление различных закруток обруча».

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

<https://cloud.mail.ru/public/JJbN/fGTBQc4dq>

- «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/JJbN/fGTBQc4dq>

Формы обучения и виды занятий: учебное занятие, игры, соревнования.

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, знания профессиональной терминологии способствует:

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

Осмысленному отношению к определённому цирковому жанру. Это помогает развивать индивидуальные творческие способности при создании циркового номера.

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

Приобретению чувства уверенности 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: Садовская Ирина Сергеевна, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория.

Образование: высшее, педагогическое.

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный педагогический университет», квалификация педагог по физической культуре по специальности «Физическая культура». 2 февраля 2005года.

Стаж работы: 37 лет

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 «Основы цирковой 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 с артистами цирка;
- Посещение мастер-классов цирковых студий Иркутской области;
- Творческие мастер-классы и тренинги на арене цирка.

VII. Воспитательный потенциал программы:

Воспитательный потенциал программы «Основы цирковой 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/6h2J/qywrfEgJN>