

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа

«Звезды цирка»

Адресат программы: 6-18 лет

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Разработчик программы: Садовская Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

I. Пояснительная записка

Программа «Звёзды цирка» направлена на развитие у обучающихся мотивации к двигательной активности, совершенствование физических показателей, а также на развитие личностных качеств: общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля и адекватной самооценки. Программа способствует формированию позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

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

Для качественной реализации дополнительной общеразвивающей программы 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: базовый

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в востребованности обучения цирковому искусству в физкультурно-спортивной направленности. 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 кругового метода для комплексного развития двигательных качеств повышения функциональных возможностей организма, личностного подхода к ребенку, практического опыта педагога.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 6-18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

Младший школьный возраст (6—10 лет). Самоорганизация и самодисциплинирование 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—15 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.

Ранняя юность возраст (15—18 лет). Наиболее главное психологическое новообразование этого возраста – это умение старшеклассника планировать свою дальнейшую жизнь, а также искать и находить средства для ее реализации. Повышается уровень ценностно-мотивационной сферы, самоконтроль, самоорганизация, чувство ответственности за свои действия и поступки.

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, 216 часов.

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 физическую нагрузку из расчёта на одну учебную группу: 216 часов, (2 ч x 3 раза в неделю).

Цель программы: Формирование физических и волевых качеств детей, необходимых для занятий в цирковой студии.

Задачи программы:

-Обучающие:

- познакомить детей с историей развития циркового искусства;
- познакомить с правилами техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений;
- познакомить детей с различными видами цирковых жанров;
- дать понятие основных цирковых терминов;
- 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, лента);

Развивающие:

- развивать музыкально-ритмические способности детей;
- развивать навыки самоконтроля;

-развивать волевые качества (выносливость, терпение, упорство);

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, ответственность к занятиям;

-воспитывать любовь и уважение к цирковому искусству;

-воспитывать чувство коллективизма.

II. Комплекс основных характеристик программы

Объем программы – 216 ч.

Содержание программы

1. Вводная часть. Теоретические основы. Основы Т.Б. (2 часа)

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>

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.

Форма контроля. Контрольный опрос.

2. Гибкость и пластика. (Различные виды упражнений) (28 часов)

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. (26 часов)

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. Выполнение комплекса упражнений.

4. Вестибулярно-координационная подготовка. (32 часа)

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

Практика: - упражнения в равновесии, равновесие правое, левое, боковое (ласточка), стойка на предплечьях, стойка на руках.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

5. Прыжковая акробатика. (66 часов)

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: - кувырок вперед с разбегом, переворот боком, стойка на руках, кувырок, перекидка вперед на две ноги, мост из положения стоя, рондат, фляк с места, подъем разгибом с головы, рондат и фляк.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

6. Балансовая подготовка. (18 часов)

Общие принципы балансировки, техника выполнения трюков, связанных с различными видами балансов с предметами, а также с партнерами.

Практика: - нижний баланс с предметом, верхний баланс с предметом, баланс с партнером.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

7. Парно-групповая акробатика. (36 часов)

Отдельный самостоятельный жанр в акробатике, требующий большой подготовки, которому предшествует балансовая подготовка.

Практика: - поддержки и равновесие лежа, поддержки и равновесия стоя.

8. Психологическая подготовка. (8 часов)

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:

- историю развития циркового искусства, специфику основных жанров;
- основные цирковые термины;
- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные элементы по общей физической и специальной подготовке, а также акробатике;
- выполнять несложные цирковые упражнения с предметами (мячи, обручи, трости);
- свободно двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков).

Приобретут следующие личностные качества:

- эстетический вкус;
- привычку здорового образа жизни, соблюдение правил безопасного поведения;
- внимательное отношение к окружающим, работа в команде.

III. Комплекс организационно - педагогических условий

Учебный план

№	Наименование разделов, тем 1-го года обучения	Количество часов			Формы промежуточ ной аттестации
		всего	теория	практи ка	
1.	Раздел 1. Вводная часть. Теоретические основы.	2	1	1	
2.	Раздел 2. Гибкость и пластика. (Различные виды упражнений)	28	1	27	Тестировани е
3.	Раздел 3. Скоростно – силовая подготовка	26	1	25	Промежуточ ная аттестация
4.	Раздел 4. Вестибулярно-координационная подготовка	32	31	1	Тестировани е
5.	Раздел 5. Прыжковая акробатика	66	1	65	Тестировани е
6.	Раздел 6. Балансовая подготовка	18	1	17	Тестировани е
7.	Раздел 7. Парно-групповая акробатика	36	1	35	
8.	Раздел 8. Психологическая подготовка	8	1	7	
	Теоретические и практические задания				Итоговая аттестация
	Итого:	216	38	178	

Календарный учебный график 1,2,3 групп

Раздел месяц /	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1	2									2
Раздел 2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	28
Раздел 3	2	4	2	6	2	2	2	6		26
Раздел 4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	32
Раздел 5	2	8	8	10	6	6	12	8	8	68
Раздел 6	2	4	2	2	2	2	2		2	18
Раздел 7	4	4	4	4	4	4	2	4	4	34
Раздел 8						2	2	2	2	8
Промежуточ ная аттестация				V					V	
Всего	18	28	24	28	20	24	26	26	22	216

Учебно-тематический план

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Формы аттестации (контроль)
1.	сентябрь	Знакомство с целями и задачами курса. ТБ на уроках акробатики.	2	Вводное тестирование	опрос
2.	сентябрь	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки.	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
5.	сентябрь	Различные виды бега, упражнения с отягощениями.	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Стойка на руках в кувырок.	2	Учебное занятие	
7.	сентябрь	Техника выполнения трюков, баланс с партнером.	2	Учебное занятие	
8.	сентябрь	Отработка поддержек и равновесий лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
9.	сентябрь	Предстартовое волнение, контроль над собой.	2	Учебное занятие	Зачет
	<i>Итого за месяц)</i>		18		
10.	октябрь	Упражнения в равновесии, стойка на предплечьях.	2	Учебное занятие	
11.	октябрь	Нижний баланс с предметом.	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
13.	октябрь	Различные виды бега, упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
14.	октябрь	Стойка на руках, кувырок.	2	Учебное занятие	
15.	октябрь	Поддержки и равновесие стоя. Антипод.	2	Учебное занятие	
16.	октябрь	Фляк с места, подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	
17.	октябрь	Отработка рондата и фляка.	2	Учебное занятие	
18.	октябрь	Различные виды растяжки (шпагаты)	2	Учебное занятие	

19.	октябрь	Различные виды бега, упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
20.	октябрь	Упражнения в равновесии, стойка на предплечьях.	2	Учебное занятие	
21.	октябрь	Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
22.	октябрь	Переворот боком, кувырок вперед с разбегом.	2	Учебное занятие	Зачет
<i>Итого (за месяц)</i>			26		
23.	ноябрь	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
24.	ноябрь	Стойка на руках, Мост из положения «стоя».	2	Учебное занятие	
25.	ноябрь	Нижний баланс с предметом, баланс с партнером.	2	Учебное занятие	
26.	ноябрь	Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
27.	ноябрь	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
28.	ноябрь	Упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
29.	ноябрь	Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
30.	ноябрь	Рондат, фляк с места. Жонглирование шестом.	2	Учебное занятие	
31.	ноябрь	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
32.	ноябрь	Фляк с места, подъем разгибом с головы,	2	Учебное занятие	
33.	ноябрь	Наклоны из различных положений. Все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
34.	ноябрь	Переворот вперед на две ноги.	2	Учебное занятие	
35.	ноябрь	Баланс с партнером, верхний баланс с предметом.	2	Учебное занятие	Зачет
<i>Итого (за месяц)</i>			26		
36.	декабрь	Правила Т.Б. Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
37.	декабрь	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
38.	декабрь	Упражнения с отягощением, различные виды бега.	2	Учебное занятие	
39.	декабрь	Переворот вперед на две ноги. Закрутка хула-хупа.	2	Учебное занятие	

40.	декабрь	Упражнения в равновесии, стойка на предплечьях.	2	Учебное занятие	
41.	декабрь	Поддержки и равновесие лежа и стоя. Все виды волны.	2	Учебное занятие	
42.	декабрь	Предстартовое волнение. Контроль за собой.	2	Учебное занятие	
43.	декабрь	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
44.	декабрь	Сила и грация Байкала: пластический этюд.	2	Учебное занятие	
45.	декабрь	Кувырок вперед с разбегом, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
46.	декабрь	Упражнения в равновесии, стойка на предплечьях.	2	Учебное занятие	Тестирование
47.	декабрь	Рондат, фляк с места, подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	
48.	декабрь	Нижний баланс с предметом, верхний баланс.	2	Учебное занятие	
49.	декабрь	Поддержки и равновесия лежа и стоя. Жонглирование.	2	Учебное занятие	Зачет
	<i>Итого (за месяц)</i>		28		
50.	январь	Переворот вперед на две ноги,	2	Учебное занятие	
51.	январь	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
52.	январь	Кувырок вперед с разбегом, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
53.	январь	Различные виды бега, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
54.	январь	Перекидка вперед на две ноги, фляк.	2	Учебное занятие	
55.	январь	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
56.	январь	Подъем разгибом с головы, Прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	
57.	январь	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
58.	январь	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
59.	январь	Упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	Зачет
	<i>Итого (за месяц)</i>		20		
60.	февраль	Поддержки и равновесие лежа и стоя. Бросание одного мяча каскадом.	2	Учебное занятие	

61.	февраль	Равновесие, различные виды стоек, балансировка.	2	Учебное занятие	
62.	февраль	Подъем разгибом с головы, рондат+фляк.	2	Учебное занятие	
63.	февраль	Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
64.	февраль	Предстартовое волнение, контроль за собой.	2	Учебное занятие	
65.	февраль	Упражнения в равновесии, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
66.	февраль	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
67.	февраль	Кувырок вперед с разбега, стойка на руках, кувырок.	2	Учебное занятие	
68.	февраль	Различные виды бега, упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
69.	февраль	Акробатические прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	
70.	февраль	Перекидка вперед на две ноги, рондат.	2	Учебное занятие	
71.	февраль	Стойка на руках, рондат, фляк с места.	2	Учебное занятие	Зачет
	<i>Итого (за месяц)</i>		24		
72.	март	Фляк с места, подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	
73.	март	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
74.	март	Переворот вперед на правую ногу.	2	Учебное занятие	
75.	март	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
76.	март	Кувырок вперед с разбегом, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
77.	март	Различные виды бега, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
78.	март	Перекидка вперед на две ноги, рондат, фляк с места.	2	Учебное занятие	
79.	март	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
80.	март	Рондат+фляк. Прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	
81.	март	Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	

82.	март	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
83.	март	Упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
84.	март	Стойка на руках, рондат, фляк с места.	2	Учебное занятие	Зачет
	<i>Итого (за месяц)</i>		26		
85.	апрель	Равновесие, различные виды стоек, балансировка.	2	Учебное занятие	
86.	апрель	Подъем разгибом с головы, рондат+фляк.	2	Учебное занятие	
87.	апрель	Поддержки и равновесия лежа и стоя. Бросание двух мячей каскадом.	2	Учебное занятие	
88.	апрель	Предстартовое волнение, контроль за собой.	2	Учебное занятие	
89.	апрель	Упражнения в равновесии, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
90.	апрель	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
91.	апрель	Переворот боком, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
92.	апрель	Различные виды бега, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
93.	апрель	Упражнения в равновесии, равновесие правое, левое, боковое.	2	Учебное занятие	
94.	апрель	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
95.	апрель	Переворот боком, кувырок вперед с разбегом.	2	Учебное занятие	
96.	апрель	Нижний баланс с предметом, баланс с партнером.	2	Учебное занятие	
97.	апрель	Перекидка вперед на две ноги.	2	Учебное занятие	Зачет
	<i>Итого (за месяц)</i>		26		
98.	май	Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
99.	май	Различные виды растяжки(шпагаты).	2	Учебное занятие	
100.	май	Упражнения с собственным весом. Различные виды бега.	2	Учебное занятие	
101.	май	Поддержки и равновесия лежа и стоя. Все виды волны.	2	Учебное занятие	
102.	май	Рондат, фляк с места. Жонглирование шестом.	2	Учебное занятие	

103.	май	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
104.	май	Фляк с места, подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	
105.	май	Наклоны из различных положений. Различные виды растяжки.	2	Аттестация	
106.	май	Акробатическая композиция: легенды Байкала.	2	Соревнования	
107.	май	Нижний баланс с предметом, верхний баланс с предметом.	2	Показательные выступления	
108.	май	Различные виды растяжки. Наклоны из различных положений.	2	Показательные выступления	Итоговая аттестация
	<i>Итого (за месяц)</i>		22		
	<i>Всего</i>		216		

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 цирковые жанры												
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, лента)												
уметь правильно расставлять точки при выполнении упражнений под музыку: начало и конец исполняемого номера;												
Уметь контролировать себя при выполнении акробатических упражнений												

Методика тестирования по усвоению программного материала

Тестирование по усвоению программного материала для детей 6-18 лет проводится на основе составленных базовых акробатических элементов для развития физических качеств у детей данного возраста.

Базовые акробатические элементы	норма	результат
Равновесие (боковое правое и левое равновесие)	12-15сек	прямая нога поднята вверх на 180 градусов, рука в сторону, спина –

		прямая: -5б; нога поднята на 160 градусов -4б; нога поднята на 150 градусов -3б
шпагат (правый, левый, поперечный)	полный шпагат	полный шпагат -5б; 5см от пола -4б; 10см от пола -3б
кувырок (вперед, назад) с прямых на прямые ноги	И.п. –наклон «в складку», выполнить кувырок с прямыми ногами и прийти в И.п.- обычная стойка.	правильное выполнение кувырка с прямыми ногами-5б; выполнение кувырка со слегка согнутыми ногами -4б; выполнение кувырка с согнутыми ногами, неправильно приходя в И.п. - 3б
«Колесо» на правую и левую ноги	выход в стойку на руках, ноги врозь шире плеч, колени и стопы натянуты, 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 30сек.	30сек -5б; 20сек-4б; 15сек-3б
	раскрутка обруча на руке над головой 30сек	30сек -5б; 20сек-4б; 15сек-3б
гимнастический мяч	подбросить и поймать мяч одной рукой из трех раз -3 раза	3раза-5б; 2раза-4б 1раз-3б
скакалка (прыжки вперед и назад)	50 раз подряд без остановки	50 раз -5б; 30 раз -4б; 20 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
лента	упражнение «Змейка» - правильное, плавное движение кисти руки	правильное выполнение -5б; резкое управление лентой-4б; управление с остановкой ленты -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 (5 видов: манеж, купол, комплимент, форганг, авизо)

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

Если ребенок отвечает уверенно, четко и правильно-5б; если допускает две ошибки-4б;

более пяти -3б

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>

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.

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. **Аviso** – служебное расписание, вывешиваемое за кулисами.
2. **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.
3. **Акробатика** – самостоятельный жанр циркового искусства. В переводе с греческого означает «тот, кто ходит на носках». В основе акробатики – мастерское владение телом, высокое развитие мускулатуры.
4. **Антипод или антиподист** – таким образом, в цирке называют акробатов, выполняющих свои трюки, лежа на специальном ложе.
5. **Аттракцион** – небольшие номера, объединенные одним сюжетом.
6. **Барьер** – невысокое ограждение по периметру манежа, с двумя раздвижными входами напротив друг друга и напротив форганга. **Батуд** –

представляет собой частую сетку, эластично растянутую на раме той или иной формы.

7. **Бланж** – или «сальто прогнувшись» один из трюков, используемый в акробатических и воздушных номерах.
8. **Булавы** – это гимнастический ручной снаряд, который имеет форму бутылки.
9. **«Винт»** - сальто прогнувшись с поворотом на 360 градусов. Бывают двойные, тройные и т.д.
10. **Диаболо** – предмет реквизита жонглеров, давший также название номеру. Представляет собой пустотелую, металлическую катушку, напоминающую форму песочных часов. На середину катушки, где остриями соединяются два конуса, петлей набрасывается бечева, привязанная концами к двум палочкам, которые находятся в руках артиста. Динамичным движением рук через петлю бечевы катушки вращаются, бегают и прыгают по горизонтально натянутой бечеве, поднимаются по горизонтальной бечеве.
11. **Дрессура** – обучение и тренировка животных с целью их выступления перед зрителями.
12. **Жонглер** – цирковой артист, использующий в своих выступлениях различные способы подбрасывания и ловли всевозможного количества одинаковых или различных предметов.
13. **Катушки** – вид циркового реквизита, представляющего собой полые металлические цилиндры и используемые в различных цирковых номерах исполнителями, устанавливающими их на одну в несколько ярусов, для усложнения исполняемых трюков, за счет необходимости постоянного удержания баланса.
14. **Каучук** – цирковой жанр, где исполнитель демонстрирует гибкость мышц тела и подвижность в суставах.
15. **Коверный** – амплуа клоуна, свое название получило из-за специфики выступления этих номеров, они демонстрировались в паузах между номерами программы, пока расстиралось или убиралось покрытие манежа.

16. **Кольцо** – один из простейших снарядов, широко используемых в цирке, как воздушных, так и в партерных номерах.
17. **Комплимент** – это акцентированное принятие исполнителем статической, торжественной позы, применяемой после завершения трюка, серии трюков, всего номера, либо при выходе на аплодисменты.
18. **Корде-парель** – в переводе, этот термин обозначает «великолепный шнур». Воздушный номер, который выполняется на канате, закрепленном одним концом « к куполу» цирка и свободно висящим другим концом, то есть снаряд, представляющий собой вертикально висящий канат, знакомый широкому кругу любителей по урокам физкультуры в школе.
19. **Купол** – выпуклая крыша циркового здания в виде полушария с металлическим, деревянным, бетонным или брезентовым покрытием.
20. **Лонжа** – вид цирковой страховки, представляющий собой специальный пояс, одеваемый исполнителем во время выступлений и репетиций, к которому специальным образом прикреплен страховочный трос, обычно один или два.
21. **Манеж** – место, на котором (и над которым) показывается представление в цирке.
22. **Парад-пролог** – торжественный выход-марш всей труппы перед началом представления с приветствием, обращенным к зрителям.
23. **Пластическая акробатика** – одно из древнейших зрелищ. В ее основе – гибкость, плавность и ритмичность движений исполнителей.
24. **Сальто** – акробатический прыжок – безопорное вращение тела вперед, или назад, или в сторону с полным переворачиванием через голову. Выполняется в группировке или прямым туловищем, с места или с разбега, а также с помощью подбрасывающих приемов или подкидывающих устройств.
25. **Форганг** – занавес, отделяющий манеж от закулисной части.
26. **Эквилибристика** – цирковой жанр, в основе которого демонстрация искусства сохранения равновесия в различных условиях, усложненных применением специального реквизита и снарядов.

27. **Эпилог** – заключительная часть представления, в которой участвует вся труппа.

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 «Звезды цирка» 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:

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»*
- *цирковой фестиваль «Сибирский манеж»;*
- *показательные выступления «Звёзды нашего города»;*
- *совместные творческие проекты с танцевальными и театральными коллективами Дома творчества;*
- *участие в городских праздниках и благотворительных акциях;*

Программа «Звёзды цирка» способствует не только развитию физических качеств и творческих способностей, но и формирует у детей чувство гордости за свою Родину, уважение к её истории и культуре.

Ссылка: УВР <https://cloud.mail.ru/public/6h2J/qywrfEgJN>