

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа
«Рампы цирка. Индивидуальный образовательный маршрут»

Адресат программы: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год,
2026-2027 учебный год
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень: продвинутый
Разработчик программы: Садовская Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

I. Пояснительная записка

Программа индивидуального образовательного маршрута «Рампы цирка» мотивирует детей и подростков на создание индивидуального творческого продукта. Используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют их кругозор. Программа включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Все движения выполняются, значительно изменяясь в динамике и в скорости. Спортивно-акробатические композиции содержат универсальные и разнообразные движения: тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги.

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

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: продвинутый

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в востребованности детей заниматься цирковым искусством. Данная программа индивидуального образовательного маршрута является первым этапом предпрофессионального выбора детей. Программа предполагает изучение более усложненного комплекса акробатических упражнений. Обучающиеся участвуют в антре-репризах Иркутского цирка.

Отличительной особенностью и новизной программы является использование расчленено-конструктивного метода для правильного усвоения и выполнения сложных акробатических элементов, а также повторного метода для чистоты их исполнения. Сочетание этих методов оказывает положительное воздействие на воспитание волевых качеств ребенка. Новизна программы заключается в принципах отбора и формирования содержания: в основу программы легла общая физическая подготовка, изучение сложных акробатических элементов, хореографических

композиций, освоение актерских умений и навыков, а также - углубленная работа по выбору и освоению обучающимися цирковых жанров.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 8-18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

Младший школьный возраст (8—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.

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 3-5 человек.

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

Цель программы: Создавать условия для развития творческих способностей посредством участие в концертной деятельности, раусах, конкурсах и фестивалях.

Задачи программы:

-Обучающие:

- знать цирковую терминологию;
- продолжать знакомить детей с различными видами цирковых жанров;
- обучать работать в таких цирковых жанрах, как групповая акробатика, жонглирование, эквилибристика, пластика, в доступной для детей форме;
- обучить детей работать с различными предметами (вымпел, мяч, хула-хуп, хоп, ткань, шарф, веел);

Развивающие:

- развивать умения самостоятельно проводить репетиции;
- развивать навыки самоконтроля, самосовершенствования, самопознания;
- развивать волевые качества (выносливость, терпение, выдержку, решительность, настойчивость, упорство);

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность к занятиям;
- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом и ребенком, родителями, отношение наставничества старших и младших;
- сохранять и обогащать традиции коллектива.

II. Комплекс основных характеристик программы

Объем программы – 216 ч.

Содержание программы

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

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. (Различные виды упражнений) (20 часов)

Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика: - различные виды растяжек, все виды шпагатов.

Форма контроля. Сдача нормативов.

3. Скоростно–силовая подготовка. (22 часа)

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

Практика: - различные виды бега, упражнения с отягощением, упражнения с собственным весом, удержание угла.

Форма контроля. Сдача нормативов.

4. Упражнения на координацию (20 часов)

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, стойка на лопатках.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

5. Прыжковая акробатика. (60 часов)

Различные виды акробатических прыжков. Для обучения выполнению каждого трюка необходимо проведение инструктажа по технике его правильного выполнения.

Практика: - кувырок через барьер, акробатическое колесо, рондат с разбега, фляк с места, рондат фляк с разбега, рондат – фляк – фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед в переход на одну ногу, темповое сальто с места, темповое сальто с рондата, рондат – фляк – бланш, сальто назад прогнувшись, сальто вперед углом, сальто вперед прогнувшись, темповое сальто с рондата, рондат – фляк – темповое сальто – фляк – заднее сальто, рондат – фляк – бланш, бланш (сальто прогнувшись), рондат – бланш.

Форма контроля. Сдача нормативов.

6. Парно-групповая подготовка. (40 часов)

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

Практика: - стойка на плечах в партере (прямо, полу-шпагат, шпагат), ласточка на прямых ногах в партере, стойка на согнутых руках в партере, вход на плечи с колена, вход на плечи толчком сзади с ноги, вход на плечи партнера с предплечья, подсечка, стойка на согнутых руках партнера, стойка на прямых руках, ласточка на плече партнера, сальто с фуса назад, сальто с фуса вперед, винт 360 градусов с фуса, падающая колонна, построение пирамид, темповые связки.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

7. Композиционная подготовка. (48 часов)

Теоретические основы составления акробатического номера, взаимосвязь акробатики с хореографией, составление сценария номера.

Практика: - составление и компоновка композиции для постановки номера, хореография и пластика, подбор музыкальных фонограмм.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

8. Индивидуальная техника. (2 часа)

Самостоятельная работа над техникой концертных и цирковых номеров.

Работа с каждым номером в соответствии с составленным сценарием.

Отработка чистоты выполнения каждого трюка, хореографических связок, работа над выразительностью исполнения.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

9. Психологическая подготовка. (2 часа)

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:

- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений и режим посещения эстрадно-цирковой студии;

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- работать с различными предметами (вымпелы, мячи, хула-хупы, ткань, хопы);
- выполнять сложные акробатические элементы, работать в парах;
- выполнять сложные цирковые упражнения с предметами (и без предмета), в сольной и групповой работе;
- самостоятельно проводить репетиции;
- самостоятельно находить нужную информацию для составления цирковых и концертно-тематических представлений;
- правильно оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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 промежу- точной аттестаци и
		всего	Теория	практика	
1.	Раздел 1. Вводная часть. Теоретические основы.	2	1	1	
2.	Раздел 2. Гибкость и пластика. (Различные виды упражнений)	20	2	18	Тестирова- ние
3.	Раздел 3. Скоростно – силовая подготовка	24	2	20	Тестирова- ние
4.	Раздел 4. Упражнения на координацию	20	2	18	Тестирова- ние
5.	Раздел 5. Прыжковая акробатика	62	3	57	Промежу- точная аттестаци я
6.	Раздел 6. Парно-групповая акробатика	38	3	37	Тестирова- ние
7.	Раздел 7. Композиционная подготовка	46	3	45	Тестирова- ние
8.	Раздел 8. Индивидуальная техника	2	1	1	Тестирова- ние
9.	Раздел 9. Психологическая подготовка	2	1	1	
	Теоретические и практические задания				Итоговая аттестаци я
	Всего часов:	216	18	198	

Календарный учебный график

Раздел месяц /	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1	2									2
Раздел 2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Раздел 3	2	6	2	6			2	6		24
Раздел 4	2	4	2	2	2	4	2	2		20
Раздел 5	2	6	6	8	6	10	12	6	6	62
Раздел 6	4	8	6	6	4	2		4	4	38
Раздел 7	2	2	6	4	6	6	8	6	6	46
Раздел 8									2	2
Раздел 9									2	2
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. Техника безопасности.	2	Вводное тестирование	Опрос
2.	сентябрь	Различные виды растяжек, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Знакомство с различными видами акробатических прыжков.	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Парно-групповая подготовка: стойка на плечах в партере.	2	Учебное занятие	
5.	сентябрь	Примеры различных упражнений на силовую подготовку.	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Техника выполнения трюков, связанных с различными видами балансов.	2	Учебное занятие	
7.	сентябрь	Подбор музыкальных фрагментов, составление и компоновка композиции.	2	Учебное занятие	
8.	сентябрь	Различные виды растяжек, шпагатов.	2	Учебное занятие	
9.	сентябрь	Работа над постановкой массового номера.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого за месяц)</i>		18		Зачет
10.	октябрь	Инструктаж по технике выполнения акробатических трюков, акробатическое колесо.	2	Учебное занятие	
11.	октябрь	Различные виды бега, удержание угла.	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Вход на плечи партнера с предплечья, подсечка.	2	Учебное занятие	
13.	октябрь	Техника выполнения трюков, связанных с различными видами балансов.	2	Учебное занятие	
14.	октябрь	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
15.	октябрь	Различные виды растяжек, шпагатов.	2	Учебное занятие	
16.	октябрь	Рондат с разбега, сальто вперед в группировке.	2	Учебное занятие	
17.	октябрь	Вход на плечи толчком сзади с ноги.	2	Учебное занятие	
18.	октябрь	Баланс с партнером.	2	Учебное занятие	

19.	октябрь	Различные виды бега, удержание угла.	2	Учебное занятие	
20.	октябрь	Вход на плечи толчком сзади с ноги.	2	Учебное занятие	
21.	октябрь	Рондат – фляк – фляк, сальто вперед в группировке.	2	Учебное занятие	
22.	октябрь	Составление и компоновка композиции для постановки номера, хореография и пластика.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		26		Зачет
23.	ноябрь	Ласточка на плече партнера, сальто с фуса вперед.	2	Учебное занятие	
24.	ноябрь	Составление и компоновка композиции нового массового номера.	2	Учебное занятие	
25.	ноябрь	Вход на плечи партнера с предплечья, подсечка.	2	Учебное занятие	
26.	ноябрь	Отработка акробатических элементов, фляк с места.	2	Учебное занятие	
27.	ноябрь	Составление и компоновка композиции, хореография и пластика.	2	Учебное занятие	
28.	ноябрь	Сальто с фуса назад.	2	Учебное занятие	
29.	ноябрь	Упражнения с отягощением, различные виды бега.	2	Учебное занятие	
30.	ноябрь	Различные виды растяжек, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
31.	ноябрь	Темповое сальто с места, темповое сальто с рондата.	2	Учебное занятие	
32.	ноябрь	Равновесие на согнутой и прямой руке партнера.	2	Учебное занятие	
33.	ноябрь	Нижний баланс с предметом, верхний баланс с предметом.	2	Учебное занятие	
34.	ноябрь	Бланш с фуса.	2	Учебное занятие	
35.	ноябрь	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		26		Зачет
36.	декабрь	Заднее сальто.	2	Учебное занятие	
37.	декабрь	Ласточка на плече партнера, сальто с фуса назад.	2	Учебное занятие	
38.	декабрь	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	

39.	декабрь	Стойка на плечах в партере, вход на плечи с колена.	2	Учебное занятие	
40.	декабрь	Различные виды бега, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
41.	декабрь	Различные виды растяжек, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
42.	декабрь	Падающая колонна.	2	Учебное занятие	
43.	декабрь	Бланш, рондат – бланш.	2	Учебное занятие	
44.	декабрь	Различные виды бега, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
45.	декабрь	Баланс с партнером.	2	Учебное занятие	
46.	декабрь	Ход на плечи толчком сзади с ноги, подсечка.	2	Учебное занятие	Тестирование
47.	декабрь	Разучивание прыжковых элементов в массовом номере.	2	Учебное занятие	
48.	декабрь	Бланш с фуса, винт – 360 с фуса.	2	Учебное занятие	
49.	декабрь	Различные виды бега, упражнения в парах.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		28		Зачет
50.	январь	Сальто вперед углом, сальто вперед прогнувшись.	2	Учебное занятие	
51.	январь	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
52.	январь	Вход на плечи партнера с предплечья.	2	Учебное занятие	
53.	январь	Хореография и пластика, работа с лентой, с хула-хупами.	2	Учебное занятие	
54.	январь	Кувырок через барьер, акробатическое колесо.	2	Учебное занятие	
55.	январь	Стойка на согнутых руках партнера	2	Учебное занятие	
56.	январь	Различные виды растяжек, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
57.	январь	Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов.	2	Учебное занятие	
58.	январь	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
59.	январь	Нижний баланс с предметом, верхний баланс с предметом.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		20		Зачет

60.	февраль	Отработка и компоновка композиции, .	2	Учебное занятие	
61.	февраль	Акробатическое колесо, фляк с места.	2	Учебное занятие	
62.	февраль	Сальто с фуса назад.	2	Учебное занятие	
63.	февраль	Работа над техникой исполнения композиции.	2	Учебное занятие	
64.	февраль	Сальто вперед в переход на одну ногу.	2	Учебное занятие	
65.	февраль	Все виды шпагатов. Различные виды растяжек.	2	Учебное занятие	
66.	февраль	Фляк с места, рондат – заднее сальто.	2	Учебное занятие	
67.	февраль	Компоновка композиции, работа с гимнастическим мячом.	2	Учебное занятие	
68.	февраль	Сальто с фуса вперед, бланш с фуса.	2	Учебное занятие	
69.	февраль	Акробатическое колесо, арабское сальто.	2	Учебное занятие	
70.	февраль	Работа над чистотой исполнения акробатических трюков.	2	Учебное занятие	
71.	февраль	Нижний баланс с предметом, верхний баланс с предметом.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		24		Зачет
72.	март	Построение пирамид, темповые связки.	2	Учебное занятие	
73.	март	Рондат – фляк с разбега.	2	Учебное занятие	
74.	март	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
75.	март	Различные виды растяжек. Все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
76.	март	Упражнения в равновесии, ножной баланс, ручной баланс.	2	Учебное занятие	
77.	март	Фляк с места, рондат – фляк с разбега.	2	Учебное занятие	
78.	март	Винт 360 с фуса, падающая колонна.	2	Учебное занятие	
79.	март	Компоновка композиции с хула-хупами.	2	Учебное занятие	
80.	март	Сальто вперед в группировке.	2	Учебное занятие	

81.	март	Работа над постановкой номера.	2	Учебное занятие	
82.	март	Различные виды бега, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
83.	март	Темповое сальто с места.	2	Учебное занятие	
84.	март	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		26	Учебное занятие	Зачет
85.	апрель	Нижний баланс с предметом, верхний баланс с предметом.	2	Учебное занятие	
86.	апрель	Стойка на плечах в партере толчком сзади с ноги.	2	Учебное занятие	
87.	апрель	Упражнения с отягощением, различные виды бега.	2	Учебное занятие	
88.	апрель	Все виды шпагатов. Различные виды растяжек	2	Учебное занятие	
89.	апрель	Темповое сальто с места.	2	Учебное занятие	
90.	апрель	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
91.	апрель	Различные виды бега, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
92.	апрель	Компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
93.	апрель	Падающая колонна, темповые связки.	2	Учебное занятие	
94.	апрель	Сальто с фуса назад.	2	Учебное занятие	
95.	апрель	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	2	Учебное занятие	
96.	апрель	Упражнения с отягощением, различные виды бега.	2	Учебное занятие	
97.	апрель	Рондат – бланш, рондат – фляк – бланш.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		26		Зачет
98.	май	Работа с цирковым номером.	2	Учебное занятие	
99.	май	Творческие задания по составлению пластических миниатюр .	2	Учебное занятие	
100.	май	Различные виды растяжек. Все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	

101.	май	Работа над художественным образом в концертных номерах.	2	Учебное занятие	
102.	май	Отработка техники исполнения элементов в концертных номерах.	2	Учебное занятие	
103.	май	Парная акробатика, поддержки.	2	Учебное занятие	
104.	май	Индивидуальная отработка техники в акробатическом номере.	2	Учебное занятие	
105.	май	Работа в парах и группах в концертном номере.	2	Аттестация	
106.	май	Фляк с места, сальто вперед в группировке.	2	Соревнования	
107.	май	Выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.	2	Показательные выступления	
108.	май	Работа над выразительностью художественного исполнения концертного номера.	2		<i>Промежуточная аттестация</i>
	<i>Итого (за месяц)</i>		22		
	Всего		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 парной акробатике											
Уметь выполнять цирковые упражнения с предметами (вымпел, мяч, хула-хуп, ткань, хоп)											
Уметь выполнять цирковые упражнения в сольной и групповой работе;											
Уметь контролировать правильность исполнения упражнений, композиций											
уметь самостоятельно проводить репетиции;											

Методика тестирования по усвоению программного материала

Тестирование по усвоению программного материала для детей 8-18 лет проводится на основе составленных базовых акробатических элементов для развития физических качеств у детей данного возраста.

Базовые акробатические элементы	Норма	результат
Сальто вперед в группировке	полное переворачивание через голову без промежуточной опоры на руки в группировке, на	сальто в группировке на максимальной высоте с четким приземлением на ноги -5б; сальто с неполной группировкой на

	максимальной высоте (не ниже своего роста в момент приземления) и с приземлением без потери равновесия.	средней высоте с четким приземлением на ноги -4б; сальто без группировки с приземлением на ноги -3б
шпагат (правый, левый, с захватом)	шпагат с наклоном назад и захватом руками за голень	ноги выпрямлены полностью-5б; нога, находящаяся сзади слегка согнута-4б. нога, находящаяся сзади сильно согнута -3б
«мост» шпагатом	мост с опорой на одну ногу, свободная нога поднята до вертикального положения и составляет прямую линию с опорной	ноги образуют полный шпагат – 5б.; свободная нога чуть согнута – 4б.; свободная нога не образует шпагат– 3б.
парные пирамиды «поддержка под спину»	верхняя в положении прогнувшись спиной вниз, ноги в полу-шпагат на прямых руках нижнего	удерживать пирамиду 15 сек -5б; 10 сек -4б; 5 сек.-3б
парные пирамиды «поддержка в шпагате на прямых руках»	верхняя в шпагате на выпрямленных руках нижнего	Удерживать пирамиду 15 сек. -5б; 10 сек. -4б; 5 сек -3б
упражнения с различными предметами:		
хула-хуп	раскручивать и удерживать обруч на ноге с выходом в «мост» 30сек.	30сек -5б; 20сек-4б; 15сек-3б
гимнастический мяч (хоп)	сидя на мяче, зажав его ногами пропрыгать через скакалку 6 раз	6 раз-5б; 4 раза-4б 2 раза-3б
вымпелы	правильная маховая крутка перед собой и за спиной	крутка без заминок -5б; крутка с небольшой заминкой -4б; крутка с остановкой-3б
стойка на руках (прямая)	тело прямое с опорой на кисти (стоять 15 сек.)	Стоять 15 сек. -5б; 10 сек. -4б; 5 сек. -3б
ткань	прыжком вверх подбросить ткань вверх, совершить переворот вперед на одну ногу и поймать ткань рукой	переворот вперед с прямыми ногами, поймав ткань -5б; переворот вперед с согнутыми ногами, поймав ткань - 4б; переворот вперед не поймав ткань -3б
уметь самостоятельно проводить репетиции	знать структуру ход занятия	оценивается в процессе постановочно-репетиционной работы

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 (8 видов: акробатика, жонглирование, эквилибристика, клоунада, пантомима, вольтижировка, пластическая акробатика, каучук)

Задание №2 – назвать цирковые термины (13 видов: манеж, купол, комплимент, форганг, авизо, эпилог, бланж, парад – пролог, диаволо, аттракцион, кольцо, реприза, сальто-мортале)

Задание №3 – назвать цирковой реквизит (11 видов: кольцо, ремни, полотна, корд дэ парель, трапедия, проволока, батут, булава, корде –волан, лонжа, моноцикл)

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 определённом 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. **Авизо** – 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 расстилалось 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 индивидуального маршрута «Рампы 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>