


Муниципальное образовательное автономное  
учреждение дополнительного образования  
«Дворец детей и юношества»  
городского округа города Райчихинска

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» июня 2020г.  
протокол № 5



Утверждаю  
Директор МОАУДО «ДДЮ»  
 С.А.Королёва  
«25» июня 2020г.  
Приказ №27 от 25 июня 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
для детей**

**«Детский цирк»**

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Направленность: художественная

Автор-составитель программы:  
**Горбачёва  
Юлия Анатольевна**  
Педагог дополнительного образования

г. Райчихинск , 2020.

# Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука цирка» реализуется на базе МОАУ ДО «ДДЮ» города Райчихинска с учётом нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

По направлению ДОП «Детский цирк» является художественной; по функциональному предназначению - общеразвивающей; по форме организации - групповой. При составлении программы использован личный опыт работы, учтены современные тенденции, использована методическая литература. Программа разработана для создания благоприятных условий для общего физического развития детей дошкольного возраста и подготовки их к дальнейшим занятиям посредством циркового искусства. В программе учитываются возрастные, физиологические и психологические особенности данного возраста. На основе данной программы обучающиеся смогут в дальнейшем заниматься не только в цирковом коллективе, но и любым видом спорта.

**Актуальность программы** обусловлена целью современного образования, которая заключается в воспитании и развитии гармонично развитой личности ребёнка. Изучая жанры циркового искусства дети, прежде всего, воспитывают в себе, дух, волю и желание достигать, узнавать себя и свой потенциал за счет своей воспитанности, образованности и богатого внутреннего мира.

**Педагогическая целесообразность** программы связана с направлением образовательного процесса на развитие физических способностей учащихся, на практическое применение навыков циркового искусства. Данная программа ориентирована на детей младшего дошкольного возраста независимо от уровня подготовки и имеющихся задатков. Доказано, что систематические занятия оказывают положительное воздействие на весь организм, способствуют общему физическому развитию – улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы. Занятия по данной программе, помогают детям развивать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

### **Психологические особенности детей 5-6 лет**

Младший дошкольный возраст (5-ти – 6 лет) - это возраст активного развития физических и познавательных **способностей ребенка**, общения со сверстниками. Игра остается основным **способом** познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

Возраст пяти лет – последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов: внимания, памяти, восприятия и т.д., и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты становления «Я» позиции. Именно 90% закладки всех черт личности ребенка закладывается в возрасте 5-6 лет. Очень важный возраст, когда мы можем понять, каким будет человек в будущем.

**Отличительные особенности программы.** Большинство программ для дошкольников предусматривают только развитие общей физической подготовки детей, а данная программа даёт возможность овладеть простейшими подводящими элементами акробатики и жонглирования, ОФП, растяжки. Цирковое искусство – особый вид творчества, сочетающий в себе не только художественную, но и спортивную компоненту образования. Обязательно два раза в год проводятся занятия по технике безопасности с демонстрацией и отработкой навыков.

*Уровень освоения программы – ознакомительный*, предполагающий развитие физических способностей детей, пластики, гибкости, ловкости, воображения, внимания.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и состоит из трех модулей: ОФП, акробатика, жонглирование.

**Акробатика** (от греч. akrobateo – хожу на цыпочках, лезу наверх) – жанр циркового искусства, а также вид гимнастики, включающий одиночные или групповые упражнения в виде прыжков, кувырков, переворотов, поддержек и пирамид. В основе акробатики лежит мастерское владение телом и высокое развитие всех групп мышц. На начальном обучении изучается партерная акробатика. Последовательность акробатических задач выстраивается с постепенным увеличением нагрузки. Не допускается утомление какой-либо одной части тела или мышечной группы, для этого упражнения выстраиваются в такой последовательности, которая обеспечивает равномерную нагрузку на различные мышечные группы. Изучение акробатических упражнений начинается с подробного объяснения.

**Жонглирование** – цирковой жанр, представляющий собой бросание, ловлю, вращение, отбивание или катание предметов, а также сочетание формы этих действий, осуществляемых одним или несколькими исполнителями, непрерывно, в определенных темпе - ритмах. Раздел изучается в течение всего периода обучения. Программа строится на последовательном усложнении технических приемов и освоении навыков техники жонглирования. Помимо навыков техники жонглирования, в процессе занятий у учащихся вырабатывается точность глазомера, быстрота и координация движений.

**ОФП** (общая физическая подготовка) – система тестов и упражнений, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых качеств ребёнка, а также гибкости, растяжки и координации.

**Формы обучения по программе:** очная, групповая, фронтальная (малыми группами).  
**Состав групп:** от 12 человек (оптимальный) до 15 человек (допустимый).

**Формы занятий:** беседа, тренировки различных видов, подвижные игры, соревновательные выступления, занятие-игра, диагностическое занятие.

Занятия наиболее целесообразно проводить в игровой форме с постепенным внедрением элементов циркового искусства. Занятия выстраиваются по принципу игры.

**Методы:**

- словесный (рассказ, беседы, объяснение инструктаж по технике безопасности при работе в спортзале);
- наглядный (показ упражнений педагогом, просмотр видеоматериалов);
- практический (репетиция, участие в концертных программах);
- объяснительно-иллюстративный.

**Методы тренировок могут быть следующими:**

- интервальный, где чередуются работа и отдых,
- непрерывной тренировки, где упражнения выполняются одно за другим,
- отдых после всех выполненных упражнений.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся в группах одной возрастной категории что позволяет доступно объяснить материал с максимальной усвояемостью. Проводятся занятия в форме теории и практики, может быть, как коллективная так и самостоятельная работа, а так же индивидуальные занятия.

**Этапы обучения:**

Физическая подготовка – мышц рук, ног и спины;

Освоение базовых элементов акробатики, жонглирования.

**Адресат, объём и срок реализации программы**

Дети в возрасте от 6 до 7 лет без предварительного отбора, при наличии медицинской справки.

**Продолжительность образовательного процесса** –1 года. Является первой ступенью обучения в Цирковой студии. Программа рассчитана таким образом, чтобы за отведенное время можно было освоить и теоретический, и практический материал (30% теории,70% практики).

**Режим занятий:** 4 часа в неделю (1 академический час - 30 минут).

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся в течение 36 учебных недель.

Общее количество часов в год: 144 часа

## 1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Применяется знаниевая модель при определении целей, задач и результатов.

**Цель программы:** сформировать и развить общефизические и творческие способности у обучающихся старшего дошкольного возраста через игры и знакомство с основами циркового творчества.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- обучить основным элементам акробатики, жонглирования;
- научить основным цирковыми терминами и правилам техники безопасности при выполнении отдельных элементов и упражнений.

*Развивающие:*

- развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений;
- приобщить к здоровому образу жизни и укрепить у воспитанников физическое здоровье.

*Воспитательные:*

- воспитывать смелость, решимость, активность, целеустремлённость, настойчивость, упорство, выдержку, терпение и волю- формирование духовно - интеллектуальной развитой личности;

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### Учебно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего часов	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.</b>	<b>ОФП</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	Сдача нормативов
<b>2.</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	Опрос, Контрольное занятие
	2.1. Упражнения на гибкость и растягивание	30	8	22	
	2.2. Динамические упражнения	40	12	28	
<b>3.</b>	<b>Основы жонглирования</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	Опрос, Контрольное занятие
	3.1. Жонглирование мячами	22	6	16	
	3.2 Жонглирование обручами	14	4	10	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

#### **Введение.**

*Теория:* Правила техники безопасности. Знакомство с правилами поведения учащихся во время посещения занятий. Инструктаж по противопожарной безопасности. Введение в предмет: ОФП, акробатика, жонглирование.

#### **1. ОФП**

Включает в себя упражнения на укрепления мышц ног, рук, спины

*Теория:* объясняются правила выполнения упражнений и демонстрация педагогом этих упражнений

*Практика:* учащиеся правильно выполняют все упражнения на укрепление ног, рук и спины. Подборка подвижных эстафетных игр.

**Форма контроля по окончании изучения раздела:** сдача нормативов.

#### **2. Основы акробатики.**

##### **2.1. Упражнения на гибкость и растягивание**

Занятия начинаются с физической разминки, которая состоит из комплекса упражнений направленных на разогрев мышц: ходьба; бег; ходьба в полном приседе; разминка мышц всего тела.

##### 2.1.1 Растяжка.

*Теория:* детям объясняются правила растягивания мышц. Форма контроля: наблюдение

*Практика:* обучающиеся делают сначала разножки, потом пробуют сесть на шпагаты.

##### **2.2.Динамические упражнения**

##### 2.2.1 Прыжки, подскоки.

*Теория:* детям объясняется и показывается техника выполнения этих упражнений. Это отталкивание ногами от горизонтальной поверхности (пола), с вертикальным положением тела на одной и двух ногах, вместе и попеременно, с одной ноги на другую одновременно и поочередно. Форма контроля: наблюдение.

*Практика:* учащиеся выполняют прыжки и подскоки, при этом колени и голеностопы из согнутого положения должны (пружинкой) выпрямляться, при этом руки небольшим взмахом вперед должны помогать обучающемуся отрываться от земли. Выполняются на месте, с продвижением вперед и назад, с увеличением количества повторов. Прыжки на возвышенность, прыжки в длину, прыжки на скакалке, прыжки в группировке.

### 2.2.2 Ползание, перекаты.

*Теория:* объяснение этих упражнений - перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают: перекат вперед, в сторону, круговой перекал, перекал назад согнувшись, выполняемый из седа; ползание — это передвижение тела по горизонтальной плоскости, вперед и назад, с помощью и без помощи ног. Форма контроля: наблюдение

*Практика:* учащиеся выполняют перевороты и ползания из различных положений, в разные стороны, увеличивая их количество. Перекаты – вправо, влево («Оловянный солдатик», боковые перекалы в плотной группировке), тело должно быть прямое (без прогиба в пояснице).

**Форма контроля по окончанию изучения раздела:** опрос и контрольное занятие.

## 3. Основы жонглирования

### 3.1. Жонглирование мячами

Включает в себя работу с предметами - мячами, обручем.

*Теория:* объясняются правила выполнения упражнений как подбросы и ловля предметов, и демонстрация педагогом этих упражнений. Основная стойка жонглера. Форма контроля: наблюдение

*Практика:* обучающиеся правильно выполняют все упражнения как индивидуально, так и в парах и/или с педагогом. Подброс и ловля одного мяча рукой (левой, правой)

### 3.2. Жонглирование обручем

*Теория:* объясняются правила выполнения упражнения крутка обруча на талии и в руке. Форма контроля: наблюдение

*Практика:* обучающиеся правильно выполняют все упражнения как индивидуально, так и в парах и/или с педагогом. Правильная крутка обруча на талии и в руке (левой, правой)

**Форма контроля по окончанию изучения раздела:** опрос и контрольное занятие.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

**Результаты освоения программы:**

**личностные**

- любовь к цирковому искусству;

- умение радоваться успехам других;
- уважение сложившихся традиций коллектива.

#### **предметные**

- знания основных жанров циркового искусства;
- знание и соблюдение техники безопасности на тренировках;
- правильное выполнение основных акробатических элементов;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости.

#### **метапредметные**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, а также как средства организации здорового образа жизни;
- добросовестное выполнение учебных заданий, формирование стремления к освоению новых знаний и умений.

Отслеживание и анализ результатов проводится после изучения каждого раздела программы в виде опроса и контрольных занятий (проверка знаний и умений по изучаемым разделам программы).

#### Требования к знаниям и умениям учащихся первого года обучения.

##### **1. Раздел «ОФП»**

###### ***Учащийся должен знать:***

- названия упражнений, и правильно их выполнение

###### ***Учащийся должен уметь:***

- технически правильно показать упражнения на укрепление мышц ног, спины, пресса  
Отжимание – 5 раз  
Пресс – 5 раз  
«Лодочка» - 5 раз

##### **2. Раздел «Основы акробатики»**

###### ***Учащийся должен знать:***

- название начальных акробатических элементов и технику их выполнения;
- правила техники безопасности.

###### ***Учащийся должен уметь:***

- технически правильно показать основные изученные элементы начальной акробатики;
- адаптироваться в новых условиях, в группе, в учреждении.

##### **3. Раздел «Жонглирование»**

###### ***Учащийся должен знать:***

- основную стойку жонглера.

###### ***Учащийся должен уметь:***

- выполнять подброс и ловлю одного мяча рукой (левой, правой);
- правильно заводить обруч на талии;
- правильно удерживать обруч на руке (левой, правой).

## Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

### 2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результаты освоения Программы проверяются в течение всего учебного года в ходе педагогического наблюдения и контроля качества выполнения заданий. В целях достижения результативности обучения проводится педагогическая диагностика усвоения учебного материала, общего развития и воспитания обучающихся.

Контроль проводится по окончании изучения каждого раздела программы в виде контрольного занятия.

В конце второго года обучения проводится аттестация в виде показа творческих композиций, постановок.

Применяются **формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- журнал посещаемости
- видеозапись;
- материал анкетирования и тестирования;
- фото;
- протокол сдачи нормативов;
- отзыв родителей и детей;
- статьи в СМИ.

Применяются **формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- диагностическая карта;
- концерт;
- контрольные занятия.

### 2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование темы, раздела	Предметные компетенции	
	Теория	Практика
Вводное занятие	Входная диагностика, беседа	
ОФП	Опрос (Приложение № 3)	Выполнение контрольных упражнений (Приложение №2)
Основы акробатики	Опрос (Приложение № 3)	Выполнение контрольных упражнений (Приложение №2)
Основы жонглирования	Опрос (Приложение № 3)	Выполнение контрольных упражнений (Приложение №2)
Контрольные и итоговые занятия		Открытое занятие для родителей

#### Критерии оценки достижений планируемых результатов

Освоение Программы педагог оценивает по трем уровням: высокому, среднему и низкому.

**Высокий уровень** освоения Программы – обучающиеся демонстрируют высокую ответственность и заинтересованность в учебной и творческой деятельности, регулярно выполняют домашние задания, отлично знают теоретические основы и великолепно владеют техническими навыками и приемами в области театральной деятельности, демонстрируют



высокую динамику личностного и творческого развития, высокий уровень общей, нравственной культуры, культуры общения и поведения.

**Средний уровень** освоения Программы – обучающиеся демонстрируют ответственность и заинтересованность в учебной и творческой деятельности, но не регулярно выполняют домашние задания, хорошо знают теорию и владеют техническими навыками и приемами театральной деятельности, демонстрируют динамику личностного и творческого развития.

**Низкий уровень** освоения Программы – обучающиеся демонстрируют низкую культуру поведения и низкий уровень общей культуры, не заинтересованы в учебно-творческой деятельности, не выполняют домашние задания, плохо знают теорию и неудовлетворительно владеют техническими навыками и приемами театральной деятельности.

## **2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.3.1 Материально – техническое обеспечение**

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Поскольку программа «Детский цирк» рассчитана на широкий диапазон сообщаемых детям знаний, предполагается и обширная материально - техническая база.

Для эффективной деятельности по программе необходимо иметь:

1. Акробатические дорожки, гимнастические ковры, спортивные маты, акробатическая яма, страховочные средства.
2. Реквизит:
  - для жонглирования - мячи, коврики, тарелочки т.п.;
3. Инвентарь:
  - для циркового творчества – тренажёры.
  - обручи
  - скакалки
4. Аппаратура: магнитофон, акустика, компьютер, CD, DVD –диски, USB – диск, световая аппаратура, мебель.
5. Помещение, отвечающее санитарно - гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности, правилам техники безопасности.

### **2.3.2 Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности, представленное по рекомендации директора учреждения, в порядке исключения, на должность педагога дополнительного образования.

### **2.3.3 Информационное обеспечение**

1. Гуревич З.Б «О жанрах современного цирка» -М.: «Искусство», 1977г.
2. Дрозина А. «Сценическая акробатика» - М.: ВЦХТ – 2005 г.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. изд. центр ВЛПДОС, 2005
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2008 г.

5. Шляпин Л.Ф. «Акробатика в самодеятельном коллективе», Учебно-методическое пособие – М., 1981
6. Все о цирках. <http://www.circusinfo.ru>
7. Учебники и методические материалы для артистов цирка - <http://www.ruscircus.ru>
8. [www.obrazovan.ru](http://www.obrazovan.ru)

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Перечень разделов	Форма занятий	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие Входная аттестация.	Инструктаж ТБ,	Иллюстрации по правилам дорожного движения	<a href="http://www.obrazovan.ru">www.obrazovan.ru</a>
2	ОФП	Тренировка, соревнование	Летфуллин И. Как быстро сесть на шпагат. - Наб. Челны, 1998. Кабанов В. Растягивайтесь и расслабляйтесь. - М., 1994. Петров В.К. Гармония силы. – М., 1989. Контрольные упражнения по ОФП (Приложение № 2)	<a href="http://www.vrazvedka.ru/mail/tearing/rukd/metodika-01.shtml">www.vrazvedka.ru/mail/tearing/rukd/metodika-01.shtml</a>
3	Основы акробатики	Тренировка	Коркин В.П. Акробатика М.: Физкультура и спорт, 1983. - 127 с.; Игнашенко А.М. Акробатика М.: Физкультура и спорт, 1951. — 159 с.; Сосина В., Нетоля В. Акробатика для всех М.: Олимпийская литература, 2014. Контрольные упражнения по основам акробатики и начальной акробатики (Приложение № 2)	<a href="https://gimnastikasport.ru/akrobatika/nachinayuschih.html">https://gimnastikasport.ru/akrobatika/nachinayuschih.html</a>
4	Основы жонглирования	Игра, репетиция, тренировка	Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. – М., 1962. Словарь терминов: Приложение №1 Контрольные упражнения по ОФП (Приложение № 2)	<a href="http://www.ruscircus.ru">www.ruscircus.ru</a>

На занятиях применяется **технология игровой деятельности**. Игра занимает большое место в системе физического, нравственного, трудового и эстетического воспитания дошкольников.

Ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению его жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные потребности. Игры необходимы для здоровья ребенка, они делают его жизнь содержательной, полной, создают уверенность в своих силах. Недаром известный советский педагог и врач Е. А. Аркин называл их психическим витамином.

Игра имеет большое образовательное значение, она тесно связана с обучением на занятиях.

Методы обучения должны быть разнообразными – словесными, наглядными и практическими.

#### **Последовательность занятий следующая:**

- **вводная часть**, в которой объясняются задачи и план занятий, активизируется внимание обучающихся;  
Разминка перед предстоящими физическими упражнениями;
- **основная часть**, наиболее продолжительная. Складывается из ознакомления с предыдущим упражнением, показа, объяснения его разучивания (обычно по элементам), освоения техники, закрепления навыка и чистоты исполнителя;
- **заключительная часть**, которая состоит из упражнений на расслабление (гимнастики поз релаксации) и самомассажа.

## **2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Сентябрь по мере комплектования групп	май	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность каникул 16 недель в год.

Календарный учебный график обучения составляется ежегодно каждым педагогом индивидуально и отражается в рабочей программе.

## **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Для педагога:

1. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. – М., 1962.
2. Гуревич З.Б «О жанрах современного цирка» -М.: «Искусство», 1977г.
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. - М.: ВЛАДОС, 2008.
4. Лебедева О. Е. Дополнительное образование детей. - М.: ВЛАДОС, 2000.
5. Летфуллин И. Как быстро сесть на шпагат. - Наб. Челны: ИКПИ, 1998.
6. Шляпин Л.Ф. «Акробатика в самодеятельном коллективе», Учебно-методическое пособие – М., 1981
7. Шнеер А.Я., Славский Р.Е. Маленькая энциклопедия. Цирк. – М.: Советская энциклопедия, 1973.
9. Образовательный портал Санкт-Петербурга информационный [www.obrazovan.ru](http://www.obrazovan.ru)
10. Социальная сеть работников образования «Наша сеть» информационный [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)
11. Методика занятий по О.Ф.П. [www.vrazvedka.ru/mail/tearning/ruk-d/metodika-01.shtml](http://www.vrazvedka.ru/mail/tearning/ruk-d/metodika-01.shtml)
13. Обучение жонглированию. [www.ruscircus.ru/forum/index.php?chowtopic=15913](http://www.ruscircus.ru/forum/index.php?chowtopic=15913)

#### **Для родителей**

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания спорта. - М.: АСАДЕМА., 2002.
2. Кабанов В. Физическая культура. Проблемы и перспективы. – М.: Атлант, 1998.
3. Попов С.Н. Физическая реабилитация. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
4. <http://www.ruscircus.ru>

#### **Для детей**

1. Бардиан Ф. Советский цирк на пяти континентах. – М.: Искусство, 1977.
2. Дмитриев Ю. Цирк в России. - М., 1977.
3. В мире цирка и эстрады
4. Все о цирках. <http://www.circusinfo.ru>
5. Цирковая энциклопедия. <http://www.ruscircus.ru/encyc>

**Словарь терминов:**

1. **Акробатика** (от греч. acrobateo – хожу на цыпочках)- вид циркового искусства, основанный на мастерском владении телом и высоком развитии мускулатуры, в основе которого лежат приёмы переворачивания тела.
2. **Жанр** (от франц. genre – род, вид, манера) – совокупность номеров, которые при всех отличительных особенностях каждого из них характеризуются единым действенным признаком.
3. **Жонглирование** – цирковой жанр, основанный на умении подбрасывать и ловить одновременно несколько одинаковых или различных предметов
4. **Номер** - отдельное законченное выступление, исполняемое в цирковой программе одним или несколькими артистами.
5. **Образ** – тип, характер, воплощаемый артистом средствами циркового искусства, результат осмысления определённого явления действительности.
6. **ОФП (общая физическая подготовка)** – система тестов и упражнений, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых и скоростных качеств ребёнка, а также гибкости, растяжки и координации.
7. **Разминка** – «разогревание», подготовительный комплекс физических движений перед занятием, репетицией, выступлением артиста. Разминка проводится с целью постепенной мобилизации всех функций организма для предупреждения растяжений и других травм мышц, связок и др.
8. **Техника безопасности в цирке** – технические средства и мероприятия по предупреждению несчастных случаев с артистами; один из основных разделов охраны труда, направленный на создание наиболее благоприятных производств и санитарно-гигиенических условий, а также целесообразного распорядка труда и отдыха.
9. **Трюк** – цирковое действие, одно из главных выразительных средств циркового искусства.
10. **Цирк** (лат. circus круг) – вид искусства, включающий акробатику, эквилибристику, жонглирование, клоунаду и т.п.
11. **«Шпагат»** - трюк в пластической акробатике: ноги исполнителя, разведённые в стороны, образуют одну прямую линию.

**Контрольные упражнения по О.Ф.П.**

1. Отжимания от пола- 3-5 раз.
2. Приседания 5-7 раз.
3. Упражнения на мышцы верхнего пресса 5 раз.
4. Упражнения на мышцы нижнего пресса 5 раз.
5. Подтягивание на перекладине 1-2 раза.
6. Упражнение-прогиб на мышцы спины 5 раз.

**Контрольные упражнения по основам акробатики**

1. Выполнение упражнений разножка, шпагаты
2. Выполнение упражнений паучок, складочка
3. Выполнение упражнения прыжки на скакалке (10 раз)
4. Выполнение упражнений перекаты (вправо-влево)
5. Выполнение упражнения прыжки в группировке (5 раз)

**Контрольные упражнения по основам жонглирования**

1. Выполнение упражнения подброс одним мячом вверх левой – правой рукой (5 раз)
2. Выполнение упражнения крутка обруча на руках, на ладони
3. Выполнение упражнения крутка обруча на талии

**Диагностический материал по разделам 1 года обучения**

**Тест 1**

Цель: Выявить уровень овладения обучающимися технической терминологий

1. Перечислите основные жанры цирка
2. Назовите определение термина «Группировка»
3. Что такое О.Ф.П.?
4. Расскажите технику выполнения упражнения «Перекаат боковой»
5. Расскажите, какое движение совершает рука при поимке (ловле) мяча

**РАБОЧА ПРОГРАММА**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
для детей**

***«Детский цирк»***





**Календарно-тематический учебный график первого года обучения**  
**Дни занятий: Вт.Чт. – 17.30 -19.00**

№ п/п		Число	Форма занятий	Тип занятий занятий	Кол-во часов	Раздел и Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	С е Н Т Я Б Р ь		Беседа. Игра	Знакомство с новым материалом (теория)	2	Введение	Теоретический класс	Начальная диагностика
2			Беседа, показ видеоматериалов	Знакомство с новым материалом (теория)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Теоретический класс	Опрос
			Беседа, игра	Знакомство с новым материалом (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Теоретический класс	Наблюдение
4			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
5			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
6			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
7			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
8			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
9	О К Т Я Б Р ь		Беседа, игра	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
10			Тренировка	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
11			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
12			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
13			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение

14		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
15		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка		Наблюдение
16		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
17		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка		Наблюдение
18	Н О я б р ь	Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
19		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка		Наблюдение
20		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
21		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
22		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
23		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
24		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
25		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Опрос, Наблюдение
26		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение
27		Д Е К А Б р ь	Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Теоретич. кабинет
28	Тренировка		Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>		Наблюдение
29	Беседа, игры		Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания	Теоретич. кабинет	Наблюдение

					2.1.1 Растяжка			
30	Я Н В А Р Ь	Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение	
31		Тренировка, беседа	Закрепление материала (теория и практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Теоретич. кабинет	Наблюдение	
32		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение	
33		Беседа, игры	Знакомство с новым материалом (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки		Наблюдение	
34		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Наблюдение	
35		Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки		Наблюдение	
36		Тренировка	Закрепление материала (практика)	2	<b>Раздел «ОФП»</b>	Спорт зал	Сдача нормативов	
37		Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки	Спорт зал	Наблюдение	
38		Беседа, игры	Знакомство с новым материалом (теория)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение, опрос	
39		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки	Спорт зал	Наблюдение	
40		Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение	
41		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки	Спорт зал	Наблюдение	
42		Ф Е В Р А Л Ь	Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение
43			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки		Наблюдение
44	Тренировка		Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение	
45	Тренировка		Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения		Наблюдение	

					2.2.1. Прыжки, подскоки		
46		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение
47		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки	Спорт зал	Наблюдение
48		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение
49		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки	Спорт зал	Наблюдение
50	М А Р Т	Тренировка	Закрепление материала (практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение
52		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки	Спорт зал	Наблюдение, опрос
53		Тренировка	Знакомство с новым Материалом (теория)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Спорт зал	Наблюдение
54		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки	Спорт зал	Наблюдение
55		Тренировка	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Теоретич. кабинет	Наблюдение, опрос
56		Тренировка	Закрепление материала (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Прыжки, подскоки	Теоретич. кабинет Спорт зал	Наблюдение, опрос
57	А П Р Е Л Ь	Тренировка	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами		Наблюдение
58		Тренировка	Знакомство с новым Материалом (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Ползание, перекаты	Теоретич. кабинет	Опрос, наблюдение
59		Тренировка		2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Спорт зал	Наблюдение
60		Беседа	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Ползание, перекаты	Спорт зал	Наблюдение
61		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Спорт зал	Наблюдение
62		Занятие - игра	Комбинированное занятие (теория)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения	Спорт зал	Наблюдение

					2.2.1. Ползание, перекаты		
63		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Спорт зал	Наблюдение
64		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Ползание, перекаты	Спорт зал	Наблюдение
65		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Спорт зал	Наблюдение
66	М А Й	Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Ползание, перекаты	Спорт зал	Наблюдение
67		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Спорт зал	Наблюдение
68		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Ползание, перекаты	Спорт зал	Наблюдение
69		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Спорт зал	Наблюдение
70		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Ползание, перекаты	Спорт зал	Наблюдение
71		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	<b>Раздел «Жонглирование»</b> Тема: 3.2. Жонглирование обручами	Спорт зал	Контрольное занятие
72		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	<b>Раздел «Основы акробатики»</b> Тема: 2.2. Динамические упражнения 2.2.1. Ползание, перекаты	Спорт зал	Контрольное занятие

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата переноса занятия	Причина переноса (приказ на выход с обучающимися с указанием № приказа, б/лист, отпуск, либо дни Б/С, командировка и т.п.)	Дата, на которую осуществлен перенос занятий	Форма реализации программного материала (уплотнение, доп. занятия или др.)

## План работы с родителями

Сентябрь – Адаптация детей к занятиям в Цирковой студии.(родительское собрание)

Октябрь – Волшебный мир цирка. (консультация для родителей)

Ноябрь – Ваши взаимоотношения с детьми (анкета для родителей).

Декабрь – Рисуем новый год .(конкурс рисунков детей и родителей)

Январь – Рождественские встречи .(совместный выход на каток)

Февраль – Подготовка к Отчетному концерту (родительское собрание)

Апрель – Развитие мелкой моторики рук. (консультация для родителей)

Май – Полезные советы по развитию творческих способностей детей. (памятки для родителей)

## План учебно-воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Всемирный «День здоровья»	Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья	Беседа	Октябрь
2	«Вредные привычки»	Пропагандировать здоровый образ жизни.	Презентация	Ноябрь
3	«Новогодние приключения»	Воспитывать желание проявлять творческую инициативу, предоставив для этого равные возможности всем детям	Театрализованное представление	Декабрь
4	«Безопасность в любой ситуации»	Учить детей следить беречь свое здоровье и здоровье близких	Викторина Презентация	В течение года
5	«Учимся быть добрыми»	Воспитывать такие нравственные качества, как доброта, сострадание; формировать бережное отношение к вещам.	Беседа	Январь
6	«Травма»	Создание условий для сохранения здоровья учащихся	Беседа	Февраль
7	«День матери»	Укрепление взаимоотношений в семье, повышение роли матери	Презентация	Март
7	«День смеха»	Развитие эмоционального опыта детей	Презентация	Апрель
8	«Я талантлив!»	Подготовка обучающихся к выполнению заданий эмоционально и мотивировать их на достижение планируемых результатов;	Игровая программа	Май