



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»  
Санкт-Петербурга

Принята  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от 29 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 37 от 29 августа 2019 г.  
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»

Н.М. Чуклина \_\_\_\_\_ /



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Цирковая арена»

Возраст детей: 3-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Ларин Михаил Викторович**,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Цирковая арена**» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и представляет собой образовательно-воспитательную систему, разработанную 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 учащиеся смогут в дальнейшем заниматься не только в цирковом коллективе, но и любым вида спорта.

Цирк (от лат. *circus* – круг) имеет давнюю историю, берущую начало в Древней Греции и Риме. Как говорил Франсуа Мориак: «Цирк – это прибежище чистого искусства». Этот вид искусства включает в себя акробатику, эквилибристику, жонглирование, клоунаду-эксцентрику, хореографию, общую физическую подготовку, актёрское мастерство, иллюзию, дрессировку животных и другие дисциплины, помогающие раскрыться способностям ребёнка и создать собственный номер.

**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.

**Жонглирование** – цирковой жанр, основанный на умении подбрасывать и ловить одновременно несколько одинаковых или различных предметов. Данная дисциплина значительно улучшает такие качества как координация, баланс, внимательность и ловкость.

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

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

**Актуальность программы** обусловлена целью современного образования, которая заключается в воспитании и развитии гармонично развитой личности ребёнка

Цирковое искусство всегда занимало значительное место в культуре, т.к. является многожанровой дисциплиной, реализующей разноплановые функции физкультурно-спортивного, художественного и культурологического характера, но в современном обществе интерес к цирку несправедливо падает, потому что теряется понимание сути данного искусства. Данная программа призвана пробудить этот интерес, повысить уровень художественного образования и физического воспитания. В век информационно-технического развития необходимо восполнять нехватку живого общения и целенаправленной физической активности. Программа направлена на решение данных проблем.

**Педагогическая целесообразность** программы связана с направлением образовательного процесса на развитие физических способностей учащихся, на практическое применение навыков циркового искусства. Данная программа ориентирована на детей 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, а также развивают морально-волевые качества, необходимые не только в спорте, но и в повседневной жизни.

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.

#### **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, ритмики, ОФП, растяжки.

Цирковое искусство – особый вид творчества, сочетающий в себе не только художественную, но и спортивную компоненту образования. В процесс обучения включена такая обязательная дисциплина как акробатика, требующая повышенного внимания и осторожности со стороны педагога.

Обязательно два раза в год проводятся занятия по технике безопасности с демонстрацией и отработкой навыков.

#### **Адресат, объём и срок реализации программы**

Дети в возрасте от 3 до 6 лет без предварительного отбора. Срок реализации данной программы – 1 год, объём – 30 часов.

*Уровень освоения программы – базовый*, предполагающий развитие физических способностей детей, пластики, гибкости, баланса, координации, мотивации к творческой деятельности, который подразумевает пробуждение интереса к цирковому искусству.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Наиболее эффективная форма организации деятельности детей на занятиях – групповая.

Продолжительность учебных занятий установлена с учётом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утверждёнными СанПин 2.4.4.3172-14.

**Цель программы** – содействовать полноценному физическому развитию учащихся средствами циркового искусства.

#### **Задачи**

*Обучающие:*

- знакомство с основными элементами акробатики, жонглирования;
- изучение элементарных цирковых терминов;
- содействие развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- содействие развитию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;

- содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

*Развивающие:*

- содействие добросовестному выполнению учебных заданий, формирование стремления к освоению новых знаний и умений;

- воспитание ответственного отношения к порученному делу, проявлением осознанной дисциплинированности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

- формирование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и собственную спортивную одежду;

- воспитание культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе.

### **Условия реализации программы**

Принимаются все желающие дети в возрасте от 3 до 6 лет без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок физически здоров и не имеет патологий.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом.

*Кадровое обеспечение:* программу реализует квалифицированный педагог, владеет навыками и приёмами организации занятий по цирковому искусству и акробатике; знает физиологию и психологию детского возраста;

*Техническое и материальное обеспечение:* спортивный зал, реквизит (мячи, обручи, скакалки большие и маленькие), дорожка, маты.

*Форма проведения занятий и организации деятельности детей:* занятия наиболее целесообразно проводить в игровой форме с постепенным внедрением элементов циркового искусства.

*Этапы обучения:*

- Физическая подготовка – мышц рук, ног и спины;
- Освоение базовых элементов акробатики, эквилибристики.

Цирковое искусство представлено в программе как взаимосвязанная работа по трем направлениям: *учебное, практическое и творческое.*

1. Учебное – это обучение простейшим элементам акробатики, эквилибристики, формирование у детей хорошей физической подготовки.

2. Практическое предполагает владение своим телом и физическими способностями в повседневной жизни.

3. Творческое – развитие творческого подхода у детей.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

*Принципы реализации программы:*

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

### *Формы проведения занятий*

Групповые занятия предназначены для формирования необходимой физической подготовки у детей.

### *Структура занятия.*

Занятие состоит из трёх частей: вводная (разминка – упражнения для укрепления всех мышц тела, для гибкости и растяжки); основная (работа над акробатическими элементами и по жонглированию); заключительная (закрепление изученных элементов посредством эстафет.

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, развитию креативности.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям;
- проявление культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе;
- способность предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *Метапредметные результаты*

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, а также как средства организации здорового образа жизни;
- добросовестное выполнения учебных заданий, формирование стремления к освоению новых знаний и умений;
- стремление использовать умения и навыки в повседневной жизни.

#### *Предметные результаты*

- знание основ акробатики, эквилибристики, жонглирования;
- владение своим телом;
- подвижный опорно-двигательный аппарат, сформированная правильная осанка, навыки координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;
- развитие адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- знание и применение правил безопасности на занятиях и правил здорового образа жизни.

### **Учебный план**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	Открытое занятие Выполнение контрольных упражнений
1.1	Прыжки, подскоки		2	2	
1.2	Ползанье, Кувырки		2	2	
1.3	Растяжка		2	2	
1.4	Мост		1	1	
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	Открытое занятие Выполнение
2.1	Укрепление мышц рук		4	4	

2.2	Укрепление мышц ног		4	4	контрольных упражнений
2.3	Укрепление мышц спины		12	12	
<b>3</b>	<b>Основы жонглирования</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	Выполнение упражнений
3.1	Подбросы, Ловля мячей		3	3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>2,5</b>	<b>27,5</b>	<b>30</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных часов	Режим занятий
1	октябрь по мере комплектов ания групп	май	30	30	1 раз в неделю по 1 часу

### Рабочая программа

#### Задачи

##### *Обучающие:*

- знакомство с основными элементами акробатики, жонглирования;
- изучение элементарных цирковых терминов;
- содействие развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- содействие развитию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;
- содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

##### *Развивающие:*

- содействие добросовестному выполнению учебных заданий, формирование стремления к освоению новых знаний и умений;
- воспитание ответственного отношения к порученному делу, проявлением осознанной дисциплинированности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

##### *Воспитательные:*

- формирование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и собственную спортивную одежду;
- воспитание культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе.

#### Планируемые результаты

##### *Личностные результаты*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям;

- проявление культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе;
- способность предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *Метапредметные результаты*

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, а также как средства организации здорового образа жизни;
- добросовестное выполнения учебных заданий, формирование стремления к освоению новых знаний и умений;
- стремление использовать умения и навыки в повседневной жизни.

#### *Предметные результаты*

- знание основ акробатики, эквилибристики, жонглирования;
- владение своим телом;
- подвижный опорно-двигательный аппарат, сформированная правильная осанка, навыки координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;
- развитие адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- знание и применение правил безопасности на занятиях и правил здорового образа жизни.

### **Содержание обучения**

#### **1. Раздел: Основы акробатики**

##### 1.1. 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.

*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.

##### 1.2. Ползание.

*Теория:* объяснение этих упражнений - переворот — это упражнение акробатики; вращательное движение тела через голову с помощью рук; ползание — это передвижение тела по горизонтальной плоскости, вперед и назад, с помощью и без помощи ног.

*Практика:* учащиеся выполняют перевороты и ползания из различных положений, в разные стороны, увеличивая их количество. Тело должно быть прямое (без прогиба в пояснице).

##### Кувырки.

*Теория:* объяснение учащимся, что кувырок — это акробатический трюк, вращательное движение через голову вперед или назад, с последовательным касанием опоры всем телом.

*Практика:* выполняется детьми из упора присев толчком двух ног одновременно с опорой на кисти рук, затылок и шею, перекат в группировке до упора присев и дальнейшим вставанием на ноги. Сначала выполняется с помощью педагога и в дальнейшем самостоятельно.

1.3. Растяжка. *Теория:* детям объясняются правила растягивания мышц. *Практика:* учащиеся делают сначала разножки, потом пробуют сесть на шпагаты.

##### 1.4. Мост.

*Теория:* объяснение учащимся, что это положение в силовой и пластической акробатике; дугообразное, максимально прогнутое положение тела, выполняется с опорой на кисти рук и ноги спиной вниз.

*Практика:* выполняется детьми из положения лежа на спине, одновременно максимально выпрямляя руки и ноги, прогибаясь в спине, а также из положения стоя, ученик прогибается назад до упора, затем постепенно сгибая ноги в коленях ставит руки на опору, затем перенося тяжесть тела на ноги встает, с помощью педагога и в дальнейшем самостоятельно.

## 2. Раздел: **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.

## 3. Раздел: **Основы жонглирования.**

Включает в себя работу с предметами- мячами, маленькими булавами, кольцами.

*Теория:* объясняются правила выполнения упражнений как подбросы и ловля предметов, и демонстрация педагогом этих упражнений.

*Практика:* учащиеся правильно выполняют все упражнения как индивидуально, так и в парах и/или с педагогом.

### Календарно-тематическое планирование

На 2019-2020 учебный год

По программе «Цирковая арена»

Педагог Ларин М.В.

1-й год обучения, группа №

Согласовано

\_\_\_\_\_ (дата)

зав. отделом \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата проведения занятия	Дата занятия фактическая	Тема занятия	Количество часов
1.			<b>ОФП.</b> Инструктаж по ТБ. Входная диагностика Различные виды шагов, бега, прыжков	1
2.			<b>ОФП.</b> Обучение движениям на координацию и ориентацию в пространстве	1
3.			<b>ОФП.</b> Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов	1
4.			<b>ОФП.</b> Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок	1
5.			<b>ОФП.</b> Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах	1
6.			<b>ОФП.</b> Разучивание движений на растяжение мышц ног	1
7.			<b>ОФП.</b> Развитие гибкости позвоночника	1
8.			<b>ОФП.</b> Выполнение упражнений на формирование осанки	1
9.			<b>Основы жонглирования</b> Отработка	1



			подбросов вверх Подброс одного мячика по оси с одной руки в другую.	
10.			<b>Основы жонглирования</b> Отработка подбросов из руки в руку. Ловля мяча, кольца, булавы (работа в парах)	1
11.			<b>Основы жонглирования</b> Подброс одного мячика вверх с хлопком и без хлопка	1
12.			<b>ОФП.</b> Техника выполнения упражнения паучок, рыбка	1
13.			<b>ОФП.</b> Выполнение упражнения разножки	1
14.			<b>ОФП.</b> Упражнения на растяжку мышц ног	1
15.			<b>ОФП.</b> Упражнения на гибкость спины.	1
16.			<b>ОФП.</b> Выполнение движений для силы рук Выполнение силовых движений на шведской стенке	1
17.			<b>ОФП.</b> Растяжка мышц ног Выполнение упражнений для стоп.	1
18.			<b>Основы акробатики</b> Выполнение упражнения свечка Прыжки с поворотом	1
19.			<b>Основы акробатики</b> Выполнение упражнения «складочка». Упражнение мостик	1
20.			<b>Основы акробатики</b> Техника выполнения кувырков Выполнение кувырков вперёд и назад	1
21.			<b>Основы акробатики</b> Упражнение группировка Выполнение кувырков назад и вперёд с педагогом	1
22.			<b>Основы акробатики</b> Выполнение упражнения берёзка, лягушка, ползунки	1
23.			<b>Основы акробатики</b> Выполнение упражнения мостик с положения лёжа и с помощью педагога	1
24.			<b>Основы акробатики</b> Растяжка продольного на правую ногу шпагата и на левую ногу шпагата	1
25.			<b>ОФП.</b> Махи ногами вперёд, в стороны	1
26.			<b>ОФП.</b> Техника выполнения упражнения отжимание, на пресс, приседания	1
27.			<b>ОФП.</b> Растяжение мышц ног,	1

			полушпагат, шпагаты	
28.			<b>ОФП.</b> Упражнения Лягушка, Рыбка, Мост	1
29.			<b>ОФП.</b> Прыжки через скакалку	1
30.			<b>ОФП.</b> Упражнения для мышц спины	1
<b>ИТОГО</b>				<b>30</b>

## Оценочные и 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	Основы жонглирования	Игра, репетиция, тренировка	Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. – М., 1962. Словарь терминов: Приложение №1	<a href="http://www.ruscircus.ru">www.ruscircus.ru</a>
3	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/ruk-d/metodika-01.shtml">www.vrazvedka.ru/mail/tearing/ruk-d/metodika-01.shtml</a>
4	Ритмика	Тренировка	Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987; Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение М.: Просвещение, 1972; Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989; Конова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963	<a href="https://nsportal.ru/belyaeva-vera-nikolaevna">https://nsportal.ru/belyaeva-vera-nikolaevna</a> <a href="http://deti-ritmika.ru/">http://deti-ritmika.ru/</a>
5	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.	<a href="http://www.acrobatica-russia.ru/">http://www.acrobatica-russia.ru/</a>

## Оценочные материалы

Наименование темы, раздела	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции (информационная, коммуникативная познавательная и др.)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
Вводное занятие	Входная диагностика, беседа		Эссе «Почему я хочу быть жонглёром..., акробатом...»	Тест неоконченных предложений «Когда я выхожу на арену...»
Основы жонглирования		Открытое занятие		
ОФП		Выполнение контрольных упражнений (Приложение №2)		
Ритмика		Выполнение контрольных упражнений (Приложение №2)		
Основы акробатики		Выполнение контрольных упражнений (Приложение №2)		
Контрольные и итоговые занятия		Открытое занятие для родителей		

## Список литературы

### Для педагога:

1. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. – М., 1962.
2. Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта. - С.-Пб.: Шахком, 1993.
3. Лебедева О. Е. Дополнительное образование детей. - М.: ВЛАДОС, 2000.
4. Летфуллин И. Как быстро сесть на шпагат. - Наб. Челны: ИКПИ, 1998.
5. Петров В.К. Гармония силы. – М.: Советский спорт, 1989.
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. - М.: АСАДЕМА, 2001.
7. Словарь иностранных слов. – М.: Русский язык, 1988.
8. Шнейер А.Я., Славский Р.Е. Маленькая энциклопедия. Цирк. – М.: Советская энциклопедия, 1973.
9. СПб городской Дворец творчества юных информационный [www.anichkov.ru](http://www.anichkov.ru)
10. Образовательный портал Санкт-Петербурга информационный [www.obrazovan.ru](http://www.obrazovan.ru)
11. Социальная сеть работников образования «Наша сеть» информационный [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)
13. Методика занятий по О.Ф.П. [www.vrazvedka.ru/mail/tearining/ruk-d/metodika-01.shtml](http://www.vrazvedka.ru/mail/tearining/ruk-d/metodika-01.shtml)
14. 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. Наличие информации о творческом коллективе цирковой студии «Весёлая арена» на сайте ГБОУ ДОД Центра внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга информационный, демонстрационный [www.cvr-cr.com](http://www.cvr-cr.com)[http://www.cvr-cr.com/col\\_rukodel.html](http://www.cvr-cr.com/col_rukodel.html)

#### Для детей

1. Бардиан Ф. Советский цирк на пяти континентах. – М.: Искусство, 1977.
2. Дмитриев Ю. Цирк в России. - М., 1977.
3. Кабанов В. Растягивайтесь и расслабляйтесь. - М., 1994.
4. В контакте «Весёлая арена» <https://vk.com/club172643940>

### Приложение № 1

#### 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. **Актёрское мастерство** – это умение создать образ – тип, характер, воплощаемый артистом средствами циркового искусства, результат осмысления определённого явления действительности.

3. **Жанр** (от франц. *genre* – род, вид, манера) – совокупность номеров, которые при всех отличительных особенностях каждого из них характеризуются единым действенным признаком.

4. **Жонглирование** – цирковой жанр, основанный на умении подбрасывать и ловить одновременно несколько одинаковых или различных предметов

5. **Клоунада** - цирковой жанр, искусство создания комического образа (маски), основанный на приёмах эксцентрики, буффонады, гротеска, пародии.

6. **Номер** - отдельное законченное выступление, исполняемое в цирковой программе одним или несколькими артистами.

7. **Образ** – тип, характер, воплощаемый артистом средствами циркового искусства, результат осмысления определённого явления действительности.

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

9. **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.

9. **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.

10. **Трюк** – цирковое действие, одно из главных выразительных средств циркового искусства.

11. **Ритмика** — это учебная дисциплина, развивающая у детей чувство ритма.

12. **Цирк** (лат. *circus* круг) – вид искусства, включающий акробатику, эквилибристику, жонглирование, клоунаду и т.п.

13. **«Шпагат»** - трюк в пластической акробатике: ноги исполнителя, разведённые в стороны, образуют одну прямую линию.

14. **Эквилибристика** (от лат. *aequilibris* – находящийся в равновесии) – цирковой жанр, искусство артиста удерживать в равновесии себя или партнёров (или одновременно себя и партнёров).

15. **Эксцентрика** (от лат. – *excentricus* – вне центра) – художественный приём заострённо-комедийного изображения действительности, заключается в нарочитом нарушении логики,

последовательности и взаимосвязи между изображаемыми событиями и в алогичном, с точки зрения общепринятых норм, поведении персонажей.

## Приложение №2

### **Контрольные упражнения по О.Ф.П.**

1. Отжимания от пола- 3-5 раз.
2. Приседания 5-7 раз.
3. Упражнения на мышцы верхнего пресса 10 раз.
4. Упражнения на мышцы нижнего пресса 10 раз.
5. Подтягивание на перекладине 1-2 раза.
6. Упражнение-прогиб на мышцы спины 5-7 раз.

### **Контрольные упражнения по основам акробатики**

1. Выполнение кувырков вперёд и назад
2. Выполнение упражнений свечка, паучок, складочка, берёзка
3. Выполнение упражнений разножка, шпагаты
4. Выполнение упражнения группировка

### **Контрольные упражнения по ритмике**

1. Ходьба под разную музыку
2. Выполнение разных видов шагов, прыжков, бега
3. Постановка ног в позиции 6, 1, 2

### **Контрольные упражнения по основам жонглирования**

1. Крутка одного обруча на корпусе, на руках, на ладони, перед собой
2. Выполнение упражнения восьмёрка обручем
3. Выполнение подбросов одним мячом вверх, из руки в руку, с хлопками