



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

Принята
на педагогическом совете
протокол №1
от 31 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 18-п от 01 сентября 2021
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»

Н.М. Чулкина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Цирковая арена»

Возраст детей: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

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

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа 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. Уровень освоения программы – **общекультурный**.

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 РФ от 9.11.2018 г. N196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы". Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 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.

В силу многогранности программы предполагается одновременное присутствие двух педагогов на занятиях.

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 4 до 6 лет без предварительного отбора. Срок реализации данной программы – 1 год, объём – 60 часов.

Уровень освоения программы – общекультурный, предполагающий развитие физических способностей детей, пластики, гибкости, баланса, координации, мотивации к

творческой деятельности, который подразумевает пробуждение интереса к цирковому искусству.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Наиболее эффективная форма организации деятельности детей на занятиях – групповая.

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 4 до 6 лет без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок физически здоров и не имеет патологий.

Режим занятий – 2 раза 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	
1	Основы акробатики	1	6	17	Открытое занятие Выполнение контрольных упражнений
1.1	Прыжки, подскоки		5	5	
1.2	Ползание, Кувырки		5	5	
1.3	Растяжка		5	5	
1.4	Мост		2	12	
2	ОФП	1	38	40	Открытое занятие Выполнение контрольных упражнений
2.1	Укрепление мышц рук		8	8	
2.2	Укрепление мышц ног		8	8	
2.3	Укрепление мышц спины		24	24	
3	Основы жонглирования	0,5	2,5	3	Выполнение упражнений
3.1	Подбросы, Ловля мячей		3	3	
	ИТОГО	2,5	27,5	60	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь по мере комплектования группы	май	30	60	2 раза 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 отрывать 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 2021/22 учебный год
по программе «Цирковая арена»
педагог Ларин М.В.
Группа №21045 1 год обучения**

Согласовано
«01» сентября 2021 года
зав. отдела ПОУ Коннова С.Ю.
/ _____ /

№ занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Название раздела и темы	Количество часов
1.			Вводное занятие. ОФП. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика Различные виды шагов, бега, прыжков	1
2.			ОФП. Обучение движениям на координацию и ориентацию в пространстве	1
3.			ОФП. Обучение движениям на координацию и ориентацию в пространстве	1
4.			ОФП. Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов	1
5.			ОФП. Формирование навыков разминки корпуса. Виды прыжков и шагов	1
6.			ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок	1
7.			ОФП. Выполнение движений для координации движений ног. Прыжки на одной ноге. Поджатый прыжок	1
8.			ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах	1
9.			ОФП. Выполнение движений для силы ног. Прыжки на двух ногах	1
10.			ОФП. Разучивание движений на растяжение мышц ног	1
11.			ОФП. Разучивание движений на растяжение мышц ног	1
12.			ОФП. Развитие гибкости позвоночника	1
13.			ОФП. Развитие гибкости позвоночника	1
14.			ОФП. Выполнение упражнений на формирование осанки	1
15.			ОФП. Выполнение упражнений на формирование осанки	1
16.			Основы жонглирования Отработка подбросов вверх Подброс одного мячика по оси с	1

			одной руки в другую.	
17.			Основы жонглирования Отработка подбросов вверх Подброс одного мячика по оси с одной руки в другую.	1
18.			Основы жонглирования Отработка подбросов из руки в руку. Ловля мяча, кольца, булавы (работа в парах)	1
19.			Основы жонглирования Отработка подбросов из руки в руку. Ловля мяча, кольца, булавы (работа в парах)	1
20.			Основы жонглирования Подброс одного мячика вверх с хлопком и без хлопка	1
21.			Основы жонглирования Подброс одного мячика вверх с хлопком и без хлопка	1
22.			ОФП. Техника выполнения упражнения паучок, рыбка	1
23.			ОФП. Техника выполнения упражнения паучок, рыбка	1
24.			ОФП. Выполнение упражнения разножки	1
25.			ОФП. Выполнение упражнения разножки	1
26.			ОФП. Упражнения на растяжку мышц ног	1
27.			ОФП. Упражнения на растяжку мышц ног	1
28.			ОФП. Упражнения на гибкость спины.	1
29.			ОФП. Упражнения на гибкость спины	1
30.			ОФП. Выполнение движений для силы рук Выполнение силовых движений на шведской стенке	1
31.			ОФП. Выполнение движений для силы рук Выполнение силовых движений на шведской стенке	1
32.			ОФП. Растяжка мышц ног Выполнение упражнений для стоп.	1
33.			ОФП. Растяжка мышц ног Выполнение упражнений для стоп.	1
34.			Основы акробатики Выполнение упражнения свечка Прыжки с поворотом	1

35.			Основы акробатики Выполнение упражнения свечка Прыжки с поворотом	1
36.			Основы акробатики Выполнение упражнения «складочка». Упражнение мостик	1
37.			Основы акробатики Выполнение упражнения «складочка». Упражнение мостик	1
38.			Основы акробатики Техника выполнения кувырков Выполнение кувырков вперёд и назад	1
39.			Основы акробатики Техника выполнения кувырков Выполнение кувырков вперёд и назад	1
40.			Основы акробатики Упражнение группировка Выполнение кувырков назад и вперёд с педагогом	1
41.			Основы акробатики Упражнение группировка Выполнение кувырков назад и вперёд с педагогом	1
42.			Основы акробатики Выполнение упражнения берёзка, лягушка, ползунки	1
43.			Основы акробатики Выполнение упражнения берёзка, лягушка, ползунки	1
44.			Основы акробатики Выполнение упражнения мостик с положения лёжа и с помощью педагога	1
45.			Основы акробатики Выполнение упражнения мостик с положения лёжа и с помощью педагога	1
46.			Основы акробатики Растяжка продольного на правую ногу шпагата и на левую ногу шпагата	1
47.			Основы акробатики Растяжка продольного на правую ногу шпагата и на левую ногу шпагата	1
48.			ОФП. Махи ногами вперёд, в стороны	1
49.			ОФП. Махи ногами вперёд, в	1

			стороны	
50.			ОФП. Техника выполнения упражнения отжимание, на пресс, приседания	1
51.			ОФП. Техника выполнения упражнения отжимание, на пресс, приседания	1
52.			ОФП. Растяжение мышц ног, полушпагат, шпагаты	1
53.			ОФП. Растяжение мышц ног, полушпагат, шпагаты	1
54.			ОФП. Упражнения Лягушка, Рыбка, Мост	1
55.			ОФП. Упражнения Лягушка, Рыбка, Мост	1
56.			ОФП. Прыжки через скакалку	1
57.			ОФП. Прыжки через скакалку	1
58.			ОФП. Упражнения для мышц спины	1
59.			ОФП. Упражнения для мышц спины	1
60.			Итоговое занятие.ОФП.	1
ИТОГО				60

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Мастер – классы по акробатике и жонглированию , хула-хупам.	В течение года.
Открытые уроки для родителей.	Декабрь. май

Взаимодействие педагога с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Родительские собрания	Виды деятельности и необходимые материалы	сентябрь
2	Индивидуальные и групповые консультации	Беседы с родителями об успеваемости учащихся	1 раз в месяц
3	Другое	Открытые уроки для родителей	1-2 раза в год

Оценочные и методические материалы Оценочные материалы

Наименование темы, раздела	Предметные компетенции	Метапредметные компетенции	Личностные компетенции

	Теория	Практика	(информационная, коммуникативная познавательная и др.)	(культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
Вводное занятие	Входная диагностика, беседа		Беседа «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		

Показатели и критерии диагностики образовательной программы Эстрадно-циркового коллектива «Цирковая арена»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2-средний уровень,

1-низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Освоение знаний об исполнении техники	Учащийся имеет чёткое представление о технике исполнения	Имеет поверхностное представление о технике исполнения акробатических	Демонстрирует слабые и не точные знания технике исполнения

акробатических элементов	акробатических элементов	элементов	акробатических элементов
О2 Овладение основными технологическим и приемами с целью улучшения исполнения акробатических элементов	Уверенно владеет основными технологическими приемами: основы акробатики, жонглирования, эквилибра, эксцентрики	Имеет недостаточно сформированные навыки владения основными технологическими приемами, основы акробатики, жонглирования, эквилибра эксцентрики	Навыки владения основными технологическими приемами не сформированы либо находятся на самом начальном этапе формирования
О3 Формирование навыка исполнять элементы цирковых жанров с общепринятыми канонами и традициями с точки зрения классического цирка	Исполняет трюки и элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства	Не всегда исполняет элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства	Иногда исполняет элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства
О4 Формирование эмпатии при исполнении цирковых номеров	Сформирована эмпатия при исполнении цирковых номеров	Не всегда проявляет эмоциональность и эмпатию	Не проявляет эмоциональность и эмпатию
О5 Освоение цирковых жанров	Умеет передавать совокупность жанров при постановке циркового номера, владение актерским мастерством, хореографией, акробатическими элементами и выполнением поставленного циркового жанра	Выполняет номер уверенно, выразительно, но не в полном объеме, есть не четкие выполнения акробатических элементов, хореографии и актерского мастерства	Исполнение с большим количеством недочетов: при выполнении циркового номера, акробатическим элементами, хореографии и актерского мастерства
Р1 Развитие цирковых жанров	Владеет хорошей физической формой, акробатическими элементами, жонглирование не меньше 3-х предметов, элементами эквилибристики владеет разными	Владеет не в полном объеме физическими упражнениями, жонглирует 2-мя предметами упражнения на баланс и эквилибристика на первоначальном уровне	Физические данные отсутствуют, координация для жонглирования не развита, чувство баланса нет, эквилибристикой не владеет

	видами стоек на руках и т.д		
Р2 Развитие акробатических данных	Точность и внимание подкрепленное физическими данными, практически с первого раза выполнение элементов акробатической направленности, упражнений на баланс и координацию	Точность и внимание находится на среднем уровне при выполнении акробатических элементов и упражнений на баланс и координацию	Низкий уровень и плохие физические данные, не внимательность при выполнении акробатических элементов, упражнений на баланс и координацию
Р3 Развитие навыка эмоциональной выразительности	Активный интерес к акробатическим элементам, стремление к повышению развития физической подготовке, внимание и собранность при выполнении элементов на координацию	Интерес к исполнению цирковых жанров стабилен, но исполнение самих элементов, слабые и не четкие	Не стабильный интерес к исполнению цирковых номеров, ограниченность физических возможностей, не координированные движения, отсутствие актерского мастерства
Р4 Развитие памяти при исполнении цирковых элементов, номеров	Хорошая постановочная память, учащиеся быстро запоминают постановку номера, точно выполняет элементы и трюки в цирковом номере, передает характер данной постановке через актерское мастерство	Неплохая постановочная память, учащиеся испытывают затруднения в постановке номера, допускают небольшие ошибки в исполнении элементов и трюков в цирковом номере, не уверенно передают характер данной постановке номера	Плохая постановочная память, учащиеся допускают ошибки при повторном выполнении элементов, плохо запоминают исполнение элементов и трюков в цирковом номере
Р5 Развитие самоконтроля, восприятие цирковых жанров	Умеет точно понимать специфику и направленность циркового жанра, четко выполняет элементы и трюки, соответствующие цирковому жанру	Имеет представление о специфике и направленности циркового жанра, но не всегда выполняет требования специфике выполнения циркового жанра	Плохо представляет специфику и направленность циркового жанра
В1 Воспитание специфики	Учащиеся смотрят цирковые представления и	Учащийся смотрят цирковые представления и	Учащийся либо не смотрят цирковые представления, либо

циркового жанра	хорошо ориентируются и знают цирковые жанры	критично относятся к несоответствию циркового жанра	смотрят поверхностно и не понимают специфику цирка
В2 Формирование художественного кругозора, интереса к постановке цирковых номеров	Учащийся активно интересуется и предлагают свои идеи в постановке цирковых номеров, высказывают свои взгляды в режиссерской постановке номера	Демонстрирует старательность в исполнении циркового номера, но не проявляют никакой активности в постановке номера	Характер деятельности учащегося пассивный, не умение использовать личный опыт, слабое ассоциативное и образное мышление
В3 Воспитание коммуникативных умений и личные достижения.	Инициативен со всеми, указывает другим, как надо делать что-то, проявляет результаты творческого роста на уровне ДЮТЦ, района, города, страны	Не проявляет инициативу в общении, однако общителен в ответ на чужую инициативу, активно участвует в делах коллектива, намечен активный творческий рост.	Учащийся старается стоять «в сторонке», не вступает в контакт даже со сверстниками, пассивно участвует в делах коллектива, способности проявляются слабо, незначительный творческий рост;
В4 Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;	Учащийся всерьез заинтересован в общем здоровье в целом и в физическом развитии Проявляет интерес в изучении акробатических упражнений на разные группы мышц	Учащийся всерьез не заинтересован в общем здоровье в целом и в физическом развитии Не проявляет интерес в изучении акробатических упражнений на разные группы мышц	Учащийся не проявляет интереса к физическим упражнениям
В5 формирование профессионального самоопределения учащихся	Цирковое искусство для учащихся является важнейшей физической потребностью. Ответственно относится к изучению сложнейших цирковых элементов. Рассматривают цирковое искусство как будущую профессию	Цирковое искусство для учащихся является важнейшей физической потребностью.	Интерес учащегося сужен до посещения занятий.

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	www.obrazovan.ru
2	Основы жонглирования	Игра, репетиция, тренировка	Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. – М., 1962. Словарь терминов: Приложение №1	www.ruscircus.ru
3	ОФП	Тренировка, соревнования	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)	www.vrazvedka.ru/mail/tearng/ruk-d/metodika-01.shtml
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; Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963	https://nsportal.ru/belyaeva-vera-nikolaevna http://deti-ritmika.ru/
5	Основы акробатики	Тренировка	Коркин В.П. Акробатика М.: Физкультура и спорт, 1983. - 127 с.; Игнащенко А.М. Акробатика М.: Физкультура и спорт, 1951. — 159 с.; Сосина В., Нетоля В. Акробатика для всех М.: Олимпийская литература, 2014.	http://www.acrobatica-russia.ru/
	Итоговые занятия	Открытое занятие		

Список литературы

5.1. Для педагога:

1. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. – М., 1962.
2. Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта. - С.-Пб.: Шаком, 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. Шнеер А.Я., Славский Р.Е. Маленькая энциклопедия. Цирк. – М.: Советская энциклопедия, 1973.
9. СПб городской Дворец творчества юных информационный www.anichkov.ru
10. Образовательный портал Санкт-Петербурга информационный www.obrazovan.ru
11. Социальная сеть работников образования «Наша сеть» информационный www.nsportal.ru
13. Методика занятий по О.Ф.П. www.vrazvedka.ru/mail/tearning/ruk-d/metodika-01.shtml
14. Обучение жонглированию. www.ruscircus.ru/forum/index.php?chowtopic=15913

5.2. 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.cvrccr.comhttp://www.cvrccr.com/col_rukodel.html

5.3. 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. *aequilibrium* – 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 б, 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