



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

Принята
на педагогическом совете
протокол № 3
от 11 июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 35 от 11 июня 2025 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «ВО»

Дополнительная общеразвивающая программа

«Цирковая арена»

Срок освоения — 1 год
Возраст обучающихся 4 - 6 лет

Разработчик: Ларин Михаил Викторович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «**Цирковая арена**» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа разработана в соответствии с актуальными документами в сфере образования Российской Федерации, Комитета по образованию Санкт-Петербурга.

Адресат Программы.

Программа ориентирована на детей от 4 до 6 лет без предварительного отбора, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Программа не предусматривает занятия с детьми с ОВЗ.

Актуальность Программы

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. 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.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Объём и срок освоения Программы

Срок освоения – 1 год.

Общее количество часов – 72.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.3648-20.

Цель программы – формирование базовых знаний умений и навыков в области циркового искусства.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с основными элементами акробатики, жонглирования;
- изучение элементарных цирковых терминов;
- развитие опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;
- сформировать представление о правилах построения циркового номера.

Развивающие:

- развитие эстетического вкуса учащихся и положительного отношения к цирковому искусству;
- развитие творческих исполнительских способностей детей,
- развитие воображения и навыков самовыражения в цирковом искусстве;
- воспитание 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 в процессе спортивных занятий в коллективе.

Планируемые результаты

Предметные

учащиеся будут знать:

- основы техники исполнения акробатики, эквилибристики, жонглирования;
- правила безопасности на занятиях;

у учащихся сформируются:

- навыки координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, выносливость, прыгучесть.

Личностные

У учащихся сформируются:

- заинтересованное отношение к собственному здоровью;
- первичные навыки самоорганизации и планирования работы;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;
- умение организовывать свою работу;
- элементарные навыки межличностной коммуникации.

Метапредметные

Учащиеся получают:

- развитие и укрепление физических данных;
- развитие координации: нервной, мышечной, двигательной, ритмической;
- увеличение словарного запаса.

Учащиеся:

- научатся отличать верно выполненное задание от неверного.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Реализация Программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

В Программе учитываются возрастные, физиологические и психологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

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.

Этапы обучения:

- Физическая подготовка – мышц рук, ног и спины;

- Освоение базовых элементов акробатики, эквилибристики.

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.

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.

Методы работы, которые способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, развитию креативности:

- ✓ наглядно-слуховой;
- ✓ наглядно-зрительный;
- ✓ практический. Данные методы.

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.

Условия приёма на обучение

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

Условия формирования групп

Группы формируются на условиях свободного набора. Количество детей в группе не более 12 человек.

Формы организации занятий

Форма организации занятий – групповая, занятия проводятся в игровой форме с постепенным внедрением элементов циркового искусства.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, практические игры, итоговое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

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.

Материально-техническое и кадровое обеспечение Программы

- спортивный зал;
- реквизит (мячи, обручи, скакалки большие и маленькие);
- дорожка;
- маты.

Кадровое обеспечение

Педагог, имеющий специальное образование в данной области и обладающий всеми специфическими знаниями курса, навыками и приёмами организации занятий по цирковому искусству и акробатике, знающий физиологию и психологию детского возраста.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Беседа. Входная диагностика
2	Основы акробатики	18	2	16	Открытое занятие Выполнение контрольных упражнений
3	ОФП	36	2	34	Открытое занятие Выполнение контрольных упражнений
4	Основы жонглирования	15	2	13	Выполнение упражнений
5	Контрольные занятия	2	0	2	Открытые занятия
	ИТОГО	72	6,5	65,5	

Рабочая программа

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Введение в предмет

Теория:

Беседа по технике безопасности. Введение в предмет.

Практика:

Интерактивная игра «Давайте познакомимся»

2. 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).

1.3 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.

1.4. Растяжка.

Теория: детям объясняются правила растягивания мышц.

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

1.5. 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.

3. 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.

4. Раздел: Основы жонглирования.

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

Практика: Работа с предметами: мячами, маленькими булавами, кольцами. Учащиеся правильно выполняют все упражнения как индивидуально, так и в парах и/или с педагогом.

5. Контрольные занятия.

Практика: Открытые занятия с приглашением родителей.

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 (информационная, коммуникативная познавательная и др.)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
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 «Цирковая арена»

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

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

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

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

3 - высокий уровень,

2 - средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Освоение знаний об исполнении техники акробатических элементов	Учащийся имеет чёткое представлением о технике исполнения акробатических элементов	Имеет поверхностное представлением о технике исполнения акробатических элементов	Демонстрирует слабые и не точные знания технике исполнения акробатических элементов
O2 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
O3 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
O4 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 видами стоек на руках и т.д	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
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 выполнению 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 циркового жанра	Учащиеся смотрят цирковые представления и хорошо ориентируются и знают цирковые жанры	Учащийся смотрят цирковые представления и критично относятся к несоответствию циркового жанра	Учащийся либо не смотрят цирковые представления, либо смотрят поверхностно и не понимают специфику цирка
В2 Формирование художественного кругозора, интереса к постановке цирковых номеров	Учащийся активно интересуются 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 го 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, 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)	www.vrazvedka.ru/mail/tearining/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.; Игнашенко 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/
6	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.: 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
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.cvr-cr.comhttp://www.cvr-cr.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>

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.

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

№	Подготовительная часть урока		
	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Активизирующий тип дыхания Упражнение выполняется на 4 счета 1-2-3 - вдох, 4 - выдох	Повторить 4 – 5 раз	упражнение выполнять через нос
2	Дыхание по методу А.Н. Стрельниковой Повороты головы вправо - влево 1-3-5-7 – поворот головы вправо, 2-4-6-8 – поворот головы влево	Повторить 4 – 5 раз	Вдох - сильный и короткий вы- полняется на каждый счет через нос, выдох - свободный
3	Дыхание по методу А.Н. Стрельниковой Наклоны головы вперед – назад 1-3-5-7 – наклон головы вперед, 2-4-6-8 – наклон головы назад	Повторить 4 – 5 раз	Вдох - сильный и короткий, вы- полняется на каждый счет через нос, выдох - свободный
4	Дыхание по методу А.Н. Стрельниковой Упражнение «обними плечи» Выполняется на 8 счетов	Повторить 4 – 5 раз	Вдох - сильный и короткий вы- полняется на каждый счет через нос при обхватывании руками плеч, выдох - свободный
5	Дыхание по методу А.Н. Стрельниковой Упражнение «насос» Выполняется на 8 счетов	Повторить 4 – 5 раз	Вдох - сильный и короткий, вы- полняется на каждый счет через нос при наклоне вперед с одно- временным движением рук вниз, выдох – свободный
6	Очищающее дыхание 1-2-3 – медленный глубокий вдох, 4-5-6 – выдох толчками	Повторить 3 – 4 раза	Производится медленный глубо- кий вдох, и после небольшой пау- зы тремя короткими и сильными толчками воздух выдыхается че- рез губы, сложенные трубочкой
7	«Ха – дыхание» йогов 1-2-3 – вдох с одновременным подъё- мом рук через стороны, 4 – выдох со звуком «ха» и резким опусканием рук вниз	Повторить 3 – 4 раза	Вдох – медленный через нос, Выдох – резкий Через рот