

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

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



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

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей**

«Азбука цирка»

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: художественная

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

г. Райчихинск , 2020.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Психологические особенности детей 6 – 7 лет

Старший дошкольный возраст (6-ти – 7 лет) характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи

Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка 6 – 7 летнего возраста формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников.

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

Уровень освоения программы – стартовый, предполагающий развитие физических способностей детей, пластики, гибкости, ловкости,

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

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

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

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

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

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

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

Методы:

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

Методы тренировок могут быть следующими:

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

Этапы обучения:

Физическая подготовка – мышц рук, ног и спины;

Освоение базовых элементов акробатики, жонглирования.

Адресат, объём и срок реализации программы

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

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

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

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

Занятия проводятся в течение 36 учебных недель.

Общее количество часов в год: 144 часа

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Применяется знаниевая модель при определении целей, задач и результатов.

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

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать смелость, решимость, активность, целеустремлённость, настойчивость, упорство, выдержку, терпение и волю- формирование духовно - интеллектуальной развитой личности;
- воспитать уважительное отношение к традициям коллектива.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Учебно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего часов	Теория	Практика	
	Введение	2	2		
1.	ОФП	36	10	26	Сдача нормативов
2.	Начальная акробатика	70			Опрос, Контрольное занятие
	2.1. Упражнения на гибкость и растягивание	24	4	20	Наблюдение
	2.2. Статические упражнения	46	16	30	Наблюдение
3.	Жонглирование	36	10	26	Опрос, Контрольное занятие
	3.1. Жонглирование мячами	22	6	16	Наблюдение
	3.2 Жонглирование ковриками, тарелочками	14	4	10	Наблюдение
	Итого	144			

Введение

Объяснение новых терминов, техники выполнения новых элементов разделов: акробатика, жонглирование, ОФП. Проведение инструктажа по технике безопасности, по противопожарной безопасности.

1. ОФП

Теория: объяснение учащимся место занятий, наименование инвентаря, правила техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Правила подвижных игр. Форма контроля: Сдача нормативов

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

2. Начальная акробатика

2.1. Упражнения на гибкость и растягивание

Занятия начинаются с физической разминки, которая состоит из комплекса упражнений направленных на разогрев мышц.

2.1.1 Растяжка.

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

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

2.2. Статические упражнения

Теория: Учащимся дается объяснение классификации акробатики: динамическая (переворачивания тела: кувырок, перекаты). Статическая (сохранение равновесия в различных положениях). Форма контроля: наблюдение.

2.2.1. Мост, ласточка

Теория: объяснение учащимся, что это положение в силовой и пластической акробатике. Форма контроля: наблюдение

Практика: обучающиеся выполняют упражнения из положения лежа, с опорой на голову, постепенно переходя в положение мост с опорой на руки и ноги. Потом пробуют выполнить опускание в мост из положения стоя (со страховкой). Упражнение ласточка – удержание равновесия на одной ноге (левой, правой)

2.2.2. Стойка на лопатках

Теория: объяснение учащимся, технически правильное выполнение упражнения: из упора присев, и взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить. Форма контроля: наблюдение

Практика: обучающиеся выполняют технически правильно упражнение, исправляют ошибки.

2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув

Теория: объяснение учащимся, технически правильное выполнение упражнения: учащийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылаются вверх - ноги согнув. Прямая спина и согнутые ноги. Форма контроля: наблюдение

Практика: обучающиеся выполняют технически правильно упражнение, исправляют ошибки.

Форма контроля по окончании изучения раздела: опрос и контрольное занятие.

3. Жонглирование

3.1. Жонглирование мячами

Теория: постановка ног, рук, корпуса, объясняется техника выполнения переброса одного мяча из левой руки в правую, и наоборот. Форма контроля: наблюдение

Практика: основная стойка жонглёра, учащимся выполняется технически правильно подготовительные упражнения с одним мячом. После выполняется подброс и ловля одного мяча из руки в руку.

3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками.

Теория: постановка ног, рук, корпуса, объясняется техника выполнения крутки коврика/тарелочки левой и правой рукой. Форма контроля: наблюдение

Практика: основная стойка жонглёра, учащимся выполняется технически правильно упражнения с одним ковриком/тарелочкой левой и правой рукой.

Форма контроля по окончании изучения раздела: опрос и контрольное занятие

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы:

- познакомятся с некоторыми теоретическими основами цирковых жанров;
- обучатся основным элементам акробатики, жонглирования;
- научатся основным цирковыми терминами и правилам техники безопасности при выполнении отдельных элементов и упражнений;

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

- разовьют силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- приобщатся к здоровому образу жизни и укрепят физическое здоровье

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

- воспитают смелость, решимость, активность, целеустремлённость, настойчивость, упорство, выдержку, терпение и волю,;
- воспитают уважительное отношение к традициям коллектива.

Результаты освоения программы:

личностные

- сознательная тренировочная деятельность;
- любовь к цирковому искусству;
- умение радоваться успехам других;
- желание прийти на помощь в трудную минуту;
- уважение сложившихся традиций коллектива.

предметные

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

метапредметные

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

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

Требования к знаниям и умениям учащихся.

1. Раздел «ОФП»

Учащийся должен знать:

- названия упражнений, и правильно их выполнение

Учащийся должен уметь:

- технически правильно показать упражнения на укрепление мышц ног, спины, пресса
- Отжимание – 10 раз
Пресс – 10 раз
«Лодочка» - 10 раз

2. Раздел «Начальная акробатика»

Учащийся должен знать:

- название акробатических элементов и технику их выполнения;
- классификацию упражнений (статические, динамические);
- правила техники безопасности.

Учащийся должен уметь:

- выполнять технически правильно основные элементы начальной акробатики: стойка на лопатках, стойка на голове, ласточка, мост.

3. Раздел «Жонглирование»

Учащийся должен знать:

- правильную постановку рук, ног, спины;
- правильное выполнение основных элементов жонглирования мячами, кольцами, тростью.

Учащийся должен уметь:

- выполнять подброс и ловлю одного мяча (из руки в руку)
- выполнять крутку коврика (тарелочки) на левой, правой руке,

Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

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

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

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

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

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

- диагностическая карта;
- концерт;
- контрольные занятия.

2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Критерии оценки достижений планируемых результатов

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

Высокий уровень освоения Программы – обучающиеся демонстрируют высокую ответственность и заинтересованность в учебной и творческой деятельности, регулярно выполняют домашние задания, отлично знают теоретические основы и великолепно владеют техническими навыками и приемами в области театральной деятельности, демонстрируют высокую динамику личностного и творческого развития, высокий уровень общей, нравственной культуры, культуры общения и поведения.

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

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

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.3.1 Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

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

Для эффективной деятельности по программе необходимо иметь:

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

2.3.2 Кадровое обеспечение

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

2.3.3 Информационное обеспечение

1. Гуревич З.Б «О жанрах современного цирка» -М.: «Искусство», 1977г.
2. Дрозина А. «Сценическая акробатика» - М.: ВЦХТ – 2005 г.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. изд. центр ВЛПДОС, 2005
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2008 г.
5. Шляпин Л.Ф. «Акробатика в самодеятельном коллективе», Учебно-методическое пособие – М., 1981
6. Все о цирках. <http://www.circusinfo.ru>

7. Учебники и методические материалы для артистов цирка - <http://www.ruscircus.ru>
 8. www.obrazovan.ru

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы

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

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

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

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

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

Последовательность занятий следующая:

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

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

Продолжительность каникул 16 недель в год.

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

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

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

Для родителей

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

Для детей

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

Словарь терминов:

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

Контрольные упражнения по О.Ф.П.

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

Контрольные упражнения начальной акробатики

1. Выполнение упражнений шпагаты (левый/правый/ поперечный)
2. Выполнение упражнений мост (из положения лежа/ стоя со страховкой)
3. Выполнение упражнения «Ласточка» (10 сек.)
4. Выполнение упражнения «Стойка на лопатках» (10 сек.)
5. Выполнение упражнения «Стойка на голове – ноги согнув» (10 сек.)

Контрольные упражнения по основам жонглирования

1. Выполнение подбросов одним мячом вверх, из руки в руку (5 раз)
2. Выполнение подбросов одним мячом вверх, из руки в руку, с хлопками (5 раз)
3. Выполнение упражнения крутка коврика /тарелочки левой/ правой рукой

Диагностический материал по разделам 2 года обучения

Тест 1

Цель: Выявить уровень овладения обучающимися технической терминологий

1. Назовите основные акробатические элементы
2. Что такое «Стойка на лопатках»?
3. Для чего необходима разминка мышц?
4. Что значит жонглировать?
5. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях акробатикой, жонглированием.

РАБОЧА ПРОГРАММА

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
для детей**

«Азбука цирка»

Календарно-тематический учебный график первого года обучения

Дни занятий: Пн. Ср. – 17.30 -19.00

№ п/п		Число	Форма занятий	Тип занятий	Кол-во часов	Раздел и Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	С Е Н Т Я Б Р Ь		Беседа. Игра	Знакомство с новым материалом (теория)	2	Введение	Теоретический класс	Начальная диагностика
2			Беседа, показ видеоматериалов	Знакомство с новым материалом (теория)	2	Раздел «ОФП»	Теоретический класс	Опрос
			Беседа, игра	Знакомство с новым материалом (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Теоретический класс	Наблюдение
4			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
5			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
6			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
7			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
8			Беседа, игра	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
9	О К Т Я Б Р Ь		Беседа, игра	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
10			Тренировка	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
11			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания	Спорт зал	Наблюдение
12			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
13			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания	Спорт зал	Наблюдение

					2.1.1 Растяжка		
14		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
15		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка		Наблюдение
16		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
17		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка		Наблюдение
18	Н О я б р ь	Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
19		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания		Наблюдение
20		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
21		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
22		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
23		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Наблюдение
24		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
25		Тренировка, беседа	Закрепление материала (теория и практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.1. Упражнения на гибкость и растягивания 2.1.1 Растяжка	Спорт зал	Опрос, Наблюдение
26		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
27		Д Е К	Беседа, игры	Знакомство с новым материалом (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка	Теоретич. кабинет
28	А Б	Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»		Наблюдение

	Р Ь Я Н В А Р Ь							
29			Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка	Теоретич. кабинет	Наблюдение
30			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
31				Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка	Теоретич. кабинет	Наблюдение
32			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
33			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка		Наблюдение
34			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Наблюдение
35			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка		Наблюдение
36			Тренировка	Закрепление материала (практика)	2	Раздел «ОФП»	Спорт зал	Сдача нормативов
37			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка	Спорт зал	Наблюдение
38			Беседа, игры	Знакомство с новым материалом (теория)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение, опрос
39			Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка	Спорт зал	Наблюдение
40			Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение
41			Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка	Спорт зал	Наблюдение
42	Ф Е В Р А Л		Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.1 Мост, ласточка	Спорт зал	Наблюдение
43			Беседа, игры	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.1. Жонглирование мячами		Наблюдение
44			Тренировка	Комбинированное занятие	2	Раздел «Начальная акробатика»	Спорт зал	Наблюдение

	Б			(практика)		Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.2. Стойка на лопатках		
45			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.1. Жонглирование мячами		Наблюдение
46			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.2. Стойка на лопатках	Спорт зал	Наблюдение
47			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение
48			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.2. Стойка на лопатках	Спорт зал	Наблюдение
49			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение
50	МАРТ		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.2. Стойка на лопатках	Спорт зал	Наблюдение
52			Тренировка	Закрепление материала (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.1. Жонглирование мячами	Спорт зал	Наблюдение, опрос
53			Тренировка	Закрепление материала (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.2. Стойка на лопатках	Спорт зал	Наблюдение
54			Тренировка	Знакомство с новым Материалом (теория)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Спорт зал	Наблюдение
55			Тренировка	Знакомство с новым Материалом (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув	Теоретич. кабинет	Наблюдение, опрос
56			Тренировка	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Спорт зал	Наблюдение
57	АПРЕЛЬ		Тренировка	Комбинированное занятие (теория)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув		Наблюдение
58			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Теоретич. кабинет	Опрос, наблю- дение
59			Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув	Спорт зал	Наблюдение
60			Тренировка	Комбинированное занятие	2	Раздел «Жонглирование»	Спорт зал	Наблюдение

				Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками		
61		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув	Спорт зал Наблюдение
62		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Спорт зал Наблюдение
63		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув	Спорт зал Наблюдение
64		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Спорт зал Наблюдение
65		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув	Спорт зал Наблюдение
66	М А Й	Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Спорт зал Наблюдение
67		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув	Спорт зал Наблюдение
68		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Спорт зал Наблюдение
69		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув	Спорт зал Наблюдение
70		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Спорт зал Наблюдение
71		Тренировка	Комбинированное занятие (теория и практика)	2	Раздел «Начальная акробатика» Тема: 2.2. Статические упражнения 2.2.3. Стойка на голове – ноги согнув	Спорт зал Контрольное занятие
72		Тренировка	Комбинированное занятие (практика)	2	Раздел «Жонглирование» Тема: 3.2. Жонглирование ковриками, тарелочками	Спорт зал Контрольное занятие

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

План работы с родителями

Сентябрь – Адаптация детей к занятиям в Цирковой студии.

(родительское собрание)

Октябрь – Волшебный мир цирка. (консультация для родителей)

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

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

Январь – Рождественские встречи. (совместный выход на каток)

Февраль – Подготовка к Отчетному концерту (родительское собрание)

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

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

План учебно-воспитательной работы

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