

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
«МОСКОВИЯ» Г.О.ДОЛГОПРУДНЫЙ  
(ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МОСКОВИЯ» Г.О.ДОЛГОПРУДНЫЙ)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
Центра творчества «Московия»  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Центра творчества  
«Московия» г.о. Долгопрудный  
Ивашова Е.Е.  
Приказ № 114/1 от 01.08.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности

## **«Цирковое искусство»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет  
Срок реализации программы: 144 часа

Автор-составитель:  
Пуня Марина Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

г.о. Долгопрудный, 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Искусство цирка любят и взрослые, и дети, потому что цирк – это не только сказка, не только праздник, но и своеобразная мудрость. Искусство цирка волнует, удивляет, восхищает. Цирк невозможное делает возможным. Он показывает многогранность способностей человека. Цирк – это своеобразное искусство, включающее в себя, и разные спортивные упражнения, и хореографию, и актерское (сценическое) мастерство - это сочетание ловкости, силы, внимания, собранности, ритмичности, красоты, грациозности и другое. Данная программа дает возможность окунуться в мир циркового искусства, получить ответы на многие вопросы, и овладеть начальными навыками некоторых цирковых жанров, освоив первым делом программу стартового уровня.

Данная программа разработана на основании длительной практической цирковой деятельности педагога, имеющего спортивное звание «Мастер спорта СССР» по спортивной гимнастике и большого педагогического опыта, относится к художественной направленности.

**Актуальность** данной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы, направленные на творческое и физическое развитие детей, социализацию в коллективе и обществе. Программа направлена на создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, интеграции в систему мировой и отечественной культуры.

В настоящее время современным детям не хватает элементарных навыков физической подготовки, не хватает базовых умений в обращении с такими предметами, как скакалка и мячик. К сожалению, школьники не знают и не могут правильно продемонстрировать такие упражнения, как упор присев, упор лежа, с трудом выполняют упражнение «проползти по-пластунски» (т.е. проползти вперед лежа на животе). У детей слабо развиты такие качества как ловкость, координация, собранность, чувство ритма и другое.

Данная общеразвивающая программа, стартового уровня, поможет детям приобрести базовые навыки в обучении занятиям акробатикой, в обучении упражнениям с мячами, обручами, скакалкой. Полученные базовые навыки и разнообразные упражнения с предметами, акробатика, общая физическая подготовка и многое другое, помогает детям развивать координацию всего тела, лучше понимать и управлять своим телом. Обучающиеся приобретают такие качества, как собранность, ловкость, внимание, мышление, ответственность за свой труд.

**Педагогическая целесообразность** реализации данной программы в социальной адаптации обучающихся, в их дальнейшей самостоятельной

творческой деятельности. В процессе освоения программы большое внимание уделяется не только физическому, но и духовному развитию. Уделяется внимание и воспитанию таких личностных качеств как трудолюбие и упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех. В процессе освоения программы формируется индивидуальный стиль, происходит преодоление комплексов. Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом. У детей, занимающихся цирковым искусством, повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности и положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться жонглировать, крутить обручи, свободно владеть мячом, хорошо прыгать на скакалке, красиво двигаться, формировать красивую фигуру, быть здоровым, бодрым).

Обучение азам протекает **по принципу от «простого к сложному»**. Педагог дает не только теоретическую часть, но и лично демонстрирует элементы практической части, что повышает мотивацию для дальнейших занятий. Освоив, базовый, начальный материал, дети получают возможность усложнять свои упражнения, и помогают осваивать другим детям несложные упражнения. Таким образом, мы сохраним базовые, начальные упражнения по акробатике и с предметами для будущего поколения. У нынешнего поколения детей будет возможность передавать эти знания, умения и навыки своим детям.

Общеразвивающая программа развивает у детей координацию движения, внимание, гибкость, ловкость, силу, выносливость, воспитывает у детей волю, упорство в достижении цели, укрепляет физическое здоровье, способствует духовному и творческому развитию. Дети учатся помогать, сопереживать друг другу, радоваться друг за друга, учатся общаться в коллективе, общаться между собой, что позволит им более свободно влиться в социум. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

**Отличительные особенности** заключаются в том, что педагог уделяет особое внимание обучению техники исполнения упражнений и элементов. Многие цирковые жанры основаны на техническом материале. При выполнении элементов надо обязательно владеть технической базой исполнения этого элемента, что в дальнейшем послужит хорошей основой, базой для усложнения элементов и связок.

**Новизна** данной программы состоит в том, что данная программа направлена на обучение детей базовым, начальным упражнениям с предметами: обручи, мячи, скакалка и акробатика. Зная и умея владеть базовыми, начальными упражнениями, ребенок может от простых упражнений переходить к разучиванию более сложных упражнений, может отдельные упражнения

соединять в несложные связки (комбинации). А умение выполнять не только отдельные элементы, но и связки, позволят в дальнейшем, создавать несложные номера, а это и есть творческое развитие и творческое мышление. Разнообразие жанров циркового искусства позволяет заниматься детям с различными физическими данными и способностями.

Данная программа рассчитана на физическое развитие, развитие координации и укрепление опорно-двигательного аппарата, чтобы дети в целом приобщались к труду, к искусству, к творчеству, и им хотелось творчески расти. Занятия по данной программе состоят из теоретических и практических частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

**Возраст детей:** возраст детей обучающихся по данной программе 7 - 9 лет.

**Срок реализации программы:** продолжительность образовательного процесса 1 год. Общее количество учебных часов за 1 год - 144 часа.

Форма обучения – очная.

#### **Формы и режим занятий:**

**1 год обучения:** занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа с 10-минутными перерывами. В неделю 4 часа, продолжительность одного часа занятия – 45 минут. Всего часов: 144 ч.

Программа по цирковому искусству предусматривает групповые занятия в помещении. В коллективе занимаются дети от 7 до 9 лет. Группа может быть разновозрастной.

Основными формами деятельности являются: тренировки, репетиции, открытые занятия, мастер-классы. На занятиях используются разнообразные методы работы с детьми: словесные, наглядные, практические, поисковые, творческие.

**ЦЕЛЬ:** формирование у обучающихся базовых знаний, навыков и умений в цирковых жанрах посредством приобщения к цирковому искусству.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### **Обучающие:**

1. Приобретение базовых знаний, умений, навыков по предметам данной программы.
2. Знакомство с цирковым искусством, с историей цирка, с жанрами цирка.
3. Развивать познавательный интерес к цирковому искусству.

##### **Воспитательные:**

1. Формировать навыки здорового образа жизни, уважительного отношения к старшим.
2. Воспитывать в детях терпение, трудолюбие, нравственные и волевые качества.
3. Формировать чувство коллективизма и взаимопомощи, отношения наставничества старших к младшим.

##### **Развивающие:**

1. Развивать у детей координацию движений.
2. Развивать двигательные способности, ловкость, гибкость и другое.

**Ожидаемые результаты:** в результате освоения программы ребенок научиться выполнять разнообразные упражнения с мячом, с обручем, прыгать через скакалку, грамотно выполнять несложные акробатические элементы. У обучающихся разовьются ловкость, координация, собранность, ребенок физически окрепнет.

**Способы проверки результатов:** поэтапный мониторинг знаний, умений, навыков. Мониторинг проводится в два этапа, промежуточный и итоговый, по всем предметам данной программы.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

В качестве таких форм выступают:

- открытые занятия для родителей
- наблюдение, зачет

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие		1		
2	Акробатика Скакалка	48	2	46	зачет
3	Упражнения с мячом	47	1	46	зачет
4	Упражнения с обручем	48	1	47	зачет
	Всего часов	144	5	139	

### **Содержание обучения**

**1. Вводные занятия** включают в себя: знакомство, теорию по технике безопасности на уроках, беседы о правилах дорожного движения, о безопасности в общественном транспорте, о культуре поведения в общественных местах, знакомство с предметами.

#### **2. Акробатика. Скакалка**

Теория: объяснение и показ техники выполнения элементов.

Практика:

- \* строевая подготовка (построения в шеренгу, колонной, в круг, в шахматном порядке);
- \* ходьба на носках, на пятках, змейкой;
- \* разнообразный бег;
- \* прыжки на двух ногах, на одной ноге (на правой и левой поочередно);
- \* выпады;
- \* упоры (присев, лежа);
- \* группировка, перекаты в группировке;
- \* стойка на лопатках «березка»;
- \* «мостик» из положения лежа на спине;
- \* «корзиночка»;
- \* кувырок «назад», «вперед», «боком».

Теория: объяснение и показ выполнения упражнений со скакалкой.

Практика:

- \* «солнышко» вперед, назад правой рукой;
- \* «солнышко» вперед, назад левой рукой;
- \* прыжки через скакалку, вращая скакалку вперед;
- \* прыжки через большую скакалку (учимся вбегать, прыгать и выбегать из большой скакалки);

Зачетные требования:

Умение выполнять базовые элементы по акробатике.

Умение прыгать через скакалку.

### **3. Упражнения с мячом:**

Теория: объяснение и показ выполнения упражнений с мячом.

Практика:

- \* перекат мяча по рукам (ладошки – грудь, и обратно)
- \* бросок мяча вверх, поймать мяч;
- \* удар мяча об пол, поймать мяч;
- \* ведение мяча правой рукой;
- \* ведение мяча левой рукой;
- \* ведение мяча поочередно правой и левой рукой;
- \* бросок мяча в паре;
- \* прокатка мяча по полу в паре сидя;
- \* броски мяча в паре, сидя;
- \* удар мяча об пол в паре;
- \* прыжки зажав мяч ногами;
- \* разнообразные, развивающие упражнения с мячом.

Зачетные требования:

Умение выполнять базовые упражнения с мячом.

### **4. Упражнения с обручем:**

Теория: правильная постановка рук и тела, объяснение и показ техники вращения обручей.

Практика:

- \* вращение обруча на правой руке (положение руки в сторону);
- \* вращение обруча на левой руке (положение руки в сторону);
- \* вращение обруча на правой руке (положение руки вперед);
- \* вращение обруча на левой руке (положение руки вперед);
- \* передача обруча из одной руки в другую вокруг тела;
- \* лазание через обруч;
- \* «восьмерка» обручем правой рукой;
- \* «восьмерка» обручем левой рукой;
- \* прыжки через обруч на двух ногах (обруч опускается вперед);
- \* вращение обруча на шее;
- \* вращение двух обручей одновременно на левой и правой руке;
- \* разнообразные, развивающие упражнения с обручем.

Зачетные требования:

Умение выполнять базовые упражнения с обручем.

Зачетные требования:

Умение выполнять базовые упражнения с предметами: мяч, обруч, скакалка.

Умение выполнять базовые элементы по акробатике.

**Методическое обеспечение** программы: основным методом реализации данной программы является технически грамотное обучение базовым знаниям по акробатике, и таким предметам как мяч, обруч и скакалка. Используется литература по спортивной, художественной гимнастике, по акробатике, цирку. На занятиях с обучающимися используются такие методы работы как: словесные, наглядные, практические, поисковые, творческие. Занятия по данной программе проводятся группой.

Основными формами работы являются: тренировки, репетиции, открытые занятия, мастер-классы.

**Материально-техническое оснащение** программы обеспечивается специальным оборудованием и реквизитом: маты поролоновые, шведская стенка, обручи большие и малые, гимнастические скакалки, мячи.

Так же используются магнитофон, аудиотека, видеокамера для съемки занятий и учебных выступлений, с целью их последующего анализа.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абызова Т.В. Художественная гимнастика как средство улучшения координационных способностей у детей / Т.В/ Абызова, А.А. Акатова, А.Н. Леготкин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 5. - С. 22-24.

- 2.Аверина И. Е. - Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / Аверина И. Е. – Изд. 2-е – М.: 3.Айрш-прес. 2006 г. – 144 с. – ( дошкольное воспитание и развитие ).
- 3.Альперов Д.С. На арене старого цирка. –М., З.Б.Гуревич О жанрах советского цирка. –М., 2007.
- 4.Бабушкин Л.И. «Цирк В объективе», М.: ГУЦЭИ. 1985
5. Бандаков М.П. Совершенствование методики развития координационных способностей у девочек 6-7 лет в художественной гимнастике / М.П. Бандако, М.Г. Микрюкова // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. - 2015. - № 1. - С. 164-169. 5.
- 6.Баринов А.В.»Эквилибристика», М.: ГУЦЭИ.1992
- 7.Баринов В.А. «Трюк в цирке». 2005
8. Ботяев В.Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации / В.Л. Ботяев // Тория и практика физической культуры. – 2012. - № 1. – С. 58-61.
- 9.Вейдер С. – В 26 Фитнес – путеводитель для начинающих / СинтияВейдер; худож.-оформ. Киричек А. – Ростов на Дону: Феникс, 2007 г. – 320 стр.: ил. ( Домашний тренер).
10. Глейberman А. Н. – Групповые упражнения без предметов – М.: Физкультура и Спорт, 2004 – 232 с., ил. (Спорт в рисунках).
11. Гульвани Р.Ш. Техническая подготовка в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям: Автореф../Р.Ш.Гульвани - М. : 1984.- 23 с.
12. Дмитриев Ю.А. Искусство цирка. - М., 2004
13. Козлов В.В. – Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС; 2003г. – 64с.: ил. – (Воспитание и доп. Образование детей).
14. Королькова Е.Г. Развитие координационных способностей «особых» детей средствами жонглирования / Е.Г. Королькова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2014. - № 23. - С. 38-39.
15. Мартен П. – М 29 Спортивная гимнастика: Пер. с фр. ( П.Мартен. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004г. – 47 (1) е.: ил. – (Уроки спорта).
16. Шипилина И.А. - Хореография в спорте / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте – Ростов на Дону «Феникс» , 2004г. – 224с.

#### Список литературы для обучающихся

1. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство. М., 1962
2. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. Искусство, М., 1977
- 3.Цирковое искусство России, энциклопедия. Издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000



4. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
5. Пошевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. – П 50 Общеразвивающие упражнения – М., Физкультура и спорт, 2002г. – 120с., ил. – (Спорт в рисунках).

### Календарный учебный график

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	форма контроля
1				Репетиция в классе	2	вводное занятие, акробатика+скакалка	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
2				Репетиция в классе	2	Обручи обручи	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
3				Репетиция в классе	2	Мячи мячи	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
4				Репетиция в классе	2	Акробатика скакалка Акробатика скакалка	Репетиционный класс	Наблюдение, за
5				Репетиция в классе	2	Обручи обручи	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
6				Репетиция в классе	2	Мячи мячи	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
7				Репетиция в классе	2	Акробатика скакалка Акробатика скакалка	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
8				Репетиция в классе	2	Обручи обручи	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
9				Репетиция в классе		Мячи мячи	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
1				Репетиция в классе	2	Акробатика скакалка Акробатика скакалка	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
2				Репетиция в классе	2	Обручи обручи	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,
3				Репетиция в классе	2	Мячи мячи	Репетиционный класс	Наблюдение, оценка,







