



Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Звездочка» г. Томска

Принята на заседании методического  
совета  
от «22 » августа 2023 г.  
Протокол № 11

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО  
ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

О. А. Матова  
«23 » августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности**

*«Киндерцирк»*

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:  
Епифанцева Наталья Георгиевна,  
Шурхай Екатерина Вячеславовна  
Кухальская Ольга Владимировна –  
педагоги дополнительного образования

г. Томск, 2023

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа имеет *социально-гуманитарную направленность*, так как приоритетным в ней является создание благоприятных условий для всестороннего развития личности ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия, овладение жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками и навыками коллективного взаимодействия.

**Актуальность.** Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека. Дети, занимающиеся физкультурой в дошкольном возрасте, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Все это помогает им быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Потребность в движении у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Именно занятия физкультурой и спортом помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать силу, ловкость, укреплять скелет, мускулатуру, стимулирует внимание, мышление и воображение ребенка.

Искусство цирка пользуется особой любовью у детей и взрослых. Занятия цирковым искусством обеспечивают укрепление здоровья детей, способствуют физическому и духовному развитию, совершенствуют фантазию и творческие способности, воспитывают эстетический вкус, формируют позитивные потребности воспитанников.



В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей. Они длительное время сидят у телевизора, при проведении с ними занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисовании, лепке, не требующими активных движений. Введение такого вида дополнительных услуг как программа циркового искусства «Киндерцирк», может усилить позиции МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» по развитию двигательной сферы дошкольника.

Многие родители заинтересованы в том, чтобы их ребенок с раннего детства занимался такими видами спорта как акробатика и гимнастика, но не имеют возможности водить ребенка на занятия в специальные спортивные учреждения. Программа предназначена для детей 5 - 7 летнего возраста, не

имеющих соматических заболеваний, поэтому не преследует цели исправления осанки и других отклонений в развитии ребенка.

Занятия по программе «Киндерцирк» удовлетворяют родительский запрос. Данная программа призвана заниматься с детьми общей физической подготовкой, а так же познакомить детей с искусством цирка.

Общефизическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания ребенка, направленный на его скорейшую социальную адаптацию, обеспечение эмоционального благополучия, развитие опорно-двигательного аппарата и общей выносливости.

Для достижения поставленных целей физического воспитания ребенка имеется ряд специальных средств ОФП, которые служат, по крайней мере, решению двух кардинальных задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление ребенка;
- расширение функциональных, двигательных возможностей ребенка и укрепление его опорно-двигательного аппарата с целью последующих занятий в спортивной школе гимнастики, акробатики, цирковой студии.

Своеобразие и **педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что при обучении детей новым видам движений в игровой форме, формируется база двигательных умений и навыков, воспитываются эстетические чувства и привычки в овладении выразительными двигательными образами, точностью и искусством физических упражнений; в ощущении гармонии тела, бодрости и здоровья. Игровой процесс, сопряженный с искусством цирка, позволяет разнообразить развитие двигательно-творческой инициативы детей.

**Особенности программы.** В настоящее время в дошкольном образовании нет типовых программ по цирковому воспитанию, поэтому очень сложно построить работу и предвидеть результат.

При разработке учитывался опыт, изложенный в учебно-методических пособиях:

- Пастухова Т.И. «Программа по общефизической подготовке детей раннего возраста»;
- Дронова Т., Карабанова О., Соловьева Е. «Игра в дошкольном возрасте»;
- В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др. программа «Детство»;
- учебное пособие И. Каплунова, И. Новоскольцева «Цирк! Цирк! Цирк!» ;
- Л. Яковлева, Р. Юдина. Работаем по программе «Старт». Дошкольное воспитание.

Исходя из этого материала, была разработана программа по цирковому искусству «Киндерцирк» для детей дошкольного возраста.

**Новизна** программы заключается в стимулировании включения дошкольника в процесс физического развития и двигательной активности на основе использования во время занятий элементов циркового искусства, в побуждении ребенка к самопознанию и созданию условия для внутренней активности и развития движений.

Программа предлагает обучение первоначальным умениям по жонглированию, акробатике, элементам спортивной и художественной гимнастики, эквилибристики, клоунады. Причем, у каждого ребенка существует возможность попробовать свои силы во всех жанрах, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направление как доминирующее в процессе обучения по основной программе цирковой студии «Сюрприз».

**Уровневая дифференциация содержания:** разноуровневая (1 год – стартовый уровень, 2 год обучения - базовый)

**Возраст учащихся:** 5 - 7 лет. В исключительных случаях дети 4 лет, имеющие опережение в физическом развитии, могут быть вовлечены в процесс занятия по данной программе.

**Краткие возрастные особенности.** В пять лет дети уже обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность; внимание относительно устойчивое, но в силу этой относительности дети на занятиях быстро теряют интерес к упражнениям, что следует учесть педагогу в своей работе. Память старших дошкольников обычно развита хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что его сильно взволновало или заинтересовало. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели. Учитывая выше сказанное, педагогу необходимо так построить свою работу и создавать такие ситуации, при которых ребенок будет чувствовать себя успешным. Успешный ребенок уверен в своих силах, способен преодолеть трудности и добиться результата.

**Срок реализации:** 2 года

**Объём:** 256 часов

**Формы обучения:** очная, очно-заочная

**Основные формы занятий**

- групповые теоретические и практические занятия;
- тестирование двигательных способностей;

- соревнования;
- представления для родителей.

**Режим занятий:** 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)

Продолжительность 1 часа: 30 мин. Общее количество занятий в год составляет 128 часов (с октября).

Девочки и мальчики занимаются вместе, т.к. в дошкольном возрасте физическая нагрузка для мальчиков и девочек отличается незначительно.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование норм поведения, способствующих формированию установки на здоровый образ жизни средствами циркового искусства.

*Образовательные задачи:*

- формировать умения правильного выполнения двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие и др.);
- сформировать у детей первоначальные представления о цирковом искусстве и о цирковых жанрах;
- обеспечить условия для получения начальных умений и навыков в жонглировании, акробатике, работе с цирковыми предметами и др.;

*развивающие задачи:*

- содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;
- развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- развивать морально-волевые качества ребенка;

*воспитательные задачи:*

- воспитывать привычку к здоровому образу;
- учить поддерживать творческую атмосферу содружества детей и взрослых;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие и уважение к труду других людей.

## **1.3. Содержание программы**

**Программа основана на принципах:**

- позитивности (создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества);
- безусловного принятия ребенка педагогом для формирования у него чувства безопасности;
- индивидуального подхода (максимальный учет психического своеобразия и индивидуального опыта каждого ребенка);
- поощрения достижений ребенка в обретении творческой самостоятельности.

Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в процессе учебной деятельности.

Задачи 1- года раздела *«Полезные привычки»* - это ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений, работе с предметами: мячами, обручами, палками; формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Программный материал сообщается на занятиях в течение учебного года в виде кратких бесед.

2 раздел – *«Основные виды движений»* - является основой физического воспитания и включает формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта учащихся.

3 раздел – *«Дифференцированная двигательная деятельность»* - введен с целью укрепления, развития систем и функций организма, физических качеств ребенка, раскрытия его специальных двигательных способностей. Этот раздел включает в себя несколько подразделов.

Общеразвивающие упражнения – это своеобразная «азбука» движений, при помощи которых формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для исполнения более сложных упражнений.

Программный материал подраздела «элементы акробатики, гимнастики» базируется на основе созданного у воспитанников фонда двигательного опыта, двигательных качеств и способностей. Элементы акробатики и гимнастики способствуют развитию вестибулярного аппарата, формированию мышечного чувства.

Упражнения в висах и упорах служат не только развитию таких основных физических качеств, как выносливость и сила, но и способствуют решению профилактических задач (осанка, стопа, улучшают кровообращение).

Профилактические и коррекционные упражнения – обязательный компонент каждого занятия физического воспитания. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, кинезиологической гимнастики, элементы самомассажа, гимнастика для ног и др.

Введение элементов спортивной деятельности позволяет выявить и развить волевою сферу, специальные двигательные способности воспитанников, такие физические качества как сила, выносливость, ловкость, гибкость.

4 раздел программы - *«Элементы цирковой деятельности»* введен с целью приобщения ребенка к цирковому искусству. Учащиеся знакомятся с многообразием цирковых жанров, циркового реквизита, предметов и т. д. Знания о цирковом искусстве дают возможности вызвать интерес и желание к овладению элементами того или иного циркового жанра, расширить кругозор ребенка. Упражнения цирковой деятельности дают возможность развить

специальные двигательные способности детей: скорость реакции, глазомер, моторику рук, ног, туловища и д.

5 раздел - «Концертная деятельность» призван служить некой путевкой к началу артистической деятельности. Участие в концертной программе помогает ребенку развить у себя способность к творческому самовыражению. Расширяет знания о профессии артиста.

### Учебный план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Полезные привычки	4	2	2	наблюдение
2.	Практические занятия по ОФП	38	1	37	тестирование
3.	Дифференцированная двигательная деятельность	42	1	41	тестирование
4.	Элементы цирковой деятельности	42	1	41	концерт
5.	Концертная деятельность	4	-	4	концерт
		128			

### Содержание программы I –го года обучения

#### 1. Полезные привычки

*Теория.* Знакомство с техникой безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на открытой площадке. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Беседа о ЗОЖ. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь. Средства, способствующие физическому и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена.

*Практика.* Игры на сплочение группы, знакомство. Экскурсия по Центру.

#### 2. Основные виды движений

*Теория.* Правила выполнения упражнений. Беседа о правилах на занятиях, о вежливых действиях.

*Практика. Ходьба:* обычная; на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; на внутренней и наружной стороне стопы; в полу – и полном приседе; спиной вперед; приставным шагом боком; широким шагом; с преодолением



препятствий; в разных построениях. Ходьба по ограниченной возвышенной опоре прямо; с перешагиванием через предметы; боком приставным шагом.

**Бег:** обычный; широким шагом; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голени назад; с выбрасыванием прямых ног вперед; с изменением направления; с изменением темпа; челночный бег 20 метров; непрерывный бег до 3,5 минут в сочетании с ходьбой – до 5 минут.

**Прыжки:** на месте на обеих ногах; с продвижением вперед, в прямом направлении и огибая предметы; на одной ноге; выпрыгивание из глубокого приседа; спрыгивание в длину с места; через короткую и длинную скакалки на месте.

### **3. Дифференцированная двигательная деятельность**

*Теория.* Правила выполнения упражнений

*Практика.* **Элементы хореографии:** положение рук, ног, спины при выполнении гимнастических упражнений; ритмические упражнения.

**Имитационные упражнения:** «Бабочка», «Пружина», «Маятник», «Бокс», «Деревья качаются», «Ножницы», «Мотор», «Самолет», «Мельница», «Петушки», «Насос», «Дровосек», «Велосипед», «Кошечка», «Крабы», «Ловля комаров», «Ласточка», «Медведь», «Шарик».

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение ОРУ на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

**Пространственные ориентировки и строевые упражнения:** расширение представлений о пространстве – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом; построение в колонну, шеренгу по одному; в круг; размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки в стороны (в шеренге); повороты на месте кругом, направо, налево.

**Элементы акробатики:** перекаты «бревнышко»; кувырок боком в группировке; подводящие упражнения к кувырку вперед; из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; из положения полного приседа, перекаат назад в группировку, вернуться в и.п.;

**Гимнастические упражнения:** «ласточка» на колене, «полу-шпагат», «шпагат», стойка на лопатках («березка»), «кольцо», «корзинка», из положения лежа на спине «мостик», «стрела» в положении сидя с упором на руку.

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника, различная ходьба с мешочком с песком на голове; для укрепления свода стопы: разведение и сведение пяток, не отрывая

носков от пола; захватывание стопами мяча, максимальное сгибание и разгибание стоп; ходьба по ребристым поверхностям, скольжение пяток по полу силой сжимания пальцев ног в положении сидя на полу с упором на руки сзади; ходьба по песку.

#### 4. Элементы цирковой деятельности

*Теория.* Цирковые предметы и их назначение. Цирковые жанры. Знакомство с правилами безопасности при жонглировании, вращении обручей, прыжках на скакалках и т. д. Ознакомление с многообразием цирковых жанров: жонглирование, клоунада, дрессура. Культура сцены.

*Практика. Жонглирование:* перебрасывание 1 жонглерского мяча из руки в руку, двух мячей по кругу, выбрасывание мяча из пол колена и ловля его двумя руками; перебрасывания игрового мяча в парах: снизу вверх, с отскоком от пола, от груди, из - за головы;

*Упражнения с обручами:* ОРУ с обручем: наклоны, повороты, удержание одной рукой вертикально над головой; перекладывание обруча из одной руки в другую в темпе («качели»); «восьмерка»; прокатывание обруча по прямой линии.

*Скакалка:* прыжки через короткую скакалку на двух ногах; пробежки под вращающейся длинной скакалкой по одному, парами; прыжки через длинную скакалку индивидуально.

#### 5. Концертная деятельность

*Практика.* Открытое занятие – концерт для родителей (декабрь).

Участие в общем номере концертной программы в конце года.

#### Учебный план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Полезные привычки	4	1	3	наблюдение
2.	Практические занятия по ОФП	38		38	тестирование
3.	Дифференцированная двигательная деятельность	42	1	41	тестирование
4.	Элементы цирковой деятельности	42	1	41	концерт
5.	Концертная деятельность	4	-	4	концерт

## Содержание программы 2-го года обучения

### 1. Полезные привычки

*Теория.* Повторение правил ТБ при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на открытой площадке. Строение частей тела человека, основные системы организма: дыхательная, сердечно – сосудистая, мышечная. Правильная осанка и ее значение для организма ребенка.

Здоровый образ жизни и его значение для человека. Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек.

*Практика.* Работа с иллюстрациями. Ролевые игры по теме беседы

### 2. Практические занятия по ОФП

#### *Основные виды движений*

*Практика. Ходьба:* обычная; на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; на внешней и внутренней стороне стопы; в полу – и в полном приседе; спиной вперед; приставным шагом вперед, боком, назад; широким шагом; с изменением направления; с преодолением препятствий; выпадами; скрестный шаг; в разных построениях; ходьба по возвышенной ограниченной поверхности с различными положениями рук прямо, боком, спиной вперед; ходьба по наклонной доске; продвижение вперед с закрытыми глазами по доске, положенной на пол; по канату, лежащему на полу (скользящий шаг).

*Бег:* обычный; широким шагом; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону; спиной вперед; с изменением направления; с изменением темпа; с дополнительными заданиями; с препятствиями; челночный бег 30 метров; равномерный бег на выносливость до 4,5 минут в сочетании с ходьбой до 6 минут.

*Прыжки:* на месте, на обеих ногах; с продвижением вперед в прямом направлении и огибая предметы; на правой и левой ноге; с ноги вправо и влево от шнура; выпрыгивание из полного приседа; спрыгивание с высоты на мат; выпрыгивание на горку матов; в высоту с места и с разбега; в длину с места; через препятствия с места и с разбега.

*Силовая подготовка:* упражнения на гимнастической стенке, канате, кольцах, и т. д.; подтягивание по скамейке на животе в положении прогнувшись; отжимание в упоре лежа на полу, с использованием скамейки, стены,

гимнастической стенки с различной опорой ног; упражнения с сопротивлением в парах; вис на согнутых руках; работа на тренажерах.

### **3. Дифференцированная двигательная деятельность**

*Теория.* Правила выполнения упражнений

*Практика.* Закрепление **элементов хореографии**: положение рук, ног, спины при выполнении гимнастических упражнений, танцевальных движений.

**Имитационные упражнения**: «Лев», «Пружина», «Солдатики и куклы», «Старички и герои», «Бабочка», «Бокс», «Растягивание резины», «Велосипед», «Насос», «Ловля комаров», «Лодочка качается», «Обезьянка», «Кенгуру», «Мячик», «Паучки», «Клоун», «Тачка», «Змейка».

**Общеразвивающие упражнения без предметов**: основные положения туловища (стоя, лежа, сидя), рук и ног; выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; упражнения кинезиологической гимнастики; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

**Пространственные ориентировки и строевые упражнения**: закрепление представлений о пространстве – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного, вдаль; построение в колонну, шеренгу по одному, по два; в круг; размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед (в колонне), в стороны (в шеренге); повороты на месте кругом, направо, налево прыжком; расчеты на месте на первый – второй, первый – третий.

**Совершенствование элементов акробатики**: кувырки: «бревнышко», боком в группировке и с разножкой, из положения полного приседа вперед через голову в и.п., назад; перекат назад в группировке из положения полного приседа, возврат в и. п.; «колесо» со страховкой и без; «перекидка» вперед через стойку на руках с поддержкой.

**Гимнастические элементы**: равновесие на одной ноге «ласточка», «стрела», «кольцо»; «березка» с последующим переворотом через плечо в положение «ласточка» на колене; стойка на голове, на руках у стены и на свободной площадке; «мостик» с подниманием руки или согнутой ноги вверх, попытка выполнить элемент из положения стоя; «шпагаты»; «уголок».

**Профилактические и коррекционные упражнения**: для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника, ходьба с грузом на голове; для укрепления свода стопы: сомомассаж ног, хождение по раздражающим поверхностям, перенос мелких предметов пальцами ног; упражнения с различной координационной сложностью.

### **4. Элементы цирковой деятельности**

*Теория.* Цирковые жанры: эквилибристика, клоунада, жонглирование, дрессура, фокусники – иллюзионисты

*Практика.* **Жонглирование:** двумя жонглерскими мячиками по кругу, выбрасывание мячика из – под колена и ловля его одной рукой, двумя мячиками крестом, тремя мячиками крестом; перебрасывание игрового мяча в парах разными способами, перебрасывание двух и трех мячей в паре с руководителем и друг с другом.

**Упражнения с обручами:** ОРУ с обручем; вращение одного и двух обручей «восьмеркой»; вращение на талии, на шее, на руках; прокатывание обруча по прямой друг другу и с подсечкой от себя к себе.

**Скакалка:** прыжки через короткую скакалку на обеих ногах на месте и с продвижением вперед, на одной ноге; пробежки под вращающейся длинной скакалкой парами, тройками; забег под вращающуюся длинную скакалку с последующими прыжками; прыжки через длинную скакалку на обеих ногах, в полном приседе, в упоре на ладони и стопы.

## **5. Концертная деятельность**

Выступление на новогоднем утреннике. Участие в представлении на празднике смеха 1 апреля. Концертная программа в конце учебного года.

### **1.4. Ожидаемые результаты освоения программы**

- Ребенок понимает значение укрепления личного здоровья;
- выполняет задания на ориентировку в пространстве, повороты прыжком, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;
- выполняет основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- имеет первоначальные навыки движенческой координации;
- владеет элементами спортивной гимнастики и упражнениями силовой подготовки;
- сохраняет устойчивое равновесие при выполнении элементов акробатики;
- знает технику простейших манипуляций с предметами: мячами, скакалками, обручами;
- имеет представление о цирковом искусстве.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Нормативно-правовое обеспечение**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021г.) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022г.).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21.08.2020 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.».
- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 25.12.2019 №Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей

с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20». Утверждена Главным государственным санитарным врачом РФ 29.09.20 №28).
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 2015 (с изменениями от 22.12.2020).
- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска на 2022-2023 гг.;
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска на 2021-2025 гг.;
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 10.11.2021 года.
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска (2022).

## 2.2. Методическое обеспечения

### Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный: объяснения, сопровождающиеся показом
2. Метод строго регламентированного упражнения
3. Игровой метод
4. Соревновательный

### Приемы обучения:

Образно – сюжетный рассказ, наглядно – слуховые приемы.

### *Здоровьесберегающие технологии*

При проведении занятий необходимо руководствоваться рекомендациями:

- Проводить занятия в проветренном спортивном зале. Соблюдать температурный режим.
- Одежда детей должна соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям.
- Занятия проводить в непринужденной естественной форме, используя игры и развлечения
- Обеспечивать благоприятный психологический климат, при необходимости оказывать детям своевременную помощь.
- Рационально размещать в зале оборудование и тренажеры для занятий.
- Продолжительность занятия должна соответствовать нормативам.

При оценивании действий детей необходимо придерживаться правил:

1. Оценивать действия ребенка, а не личность.
2. Необходимо показать воспитаннику его достижения при выполнении упражнений.
3. Ребенок нуждается в обратной связи педагога в виде отношений, впечатлений, чувств, эмоций.

### **Игровая технология**

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.



Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

**Технология КТД (коллективно-творческой деятельности)** используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие

**Структура занятия** состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Примерный план практического занятия**

*Вводная часть:*

- теоретическая часть (рассказ, беседа, обсуждение, постановка цели занятия);
- комплекс упражнений в ходьбе и беге, танцевальные движения, чаще с использованием музыкального сопровождения и основанные на игровых заданиях.

*Основная часть:*

- общие развивающие упражнения на гибкость растяжку, гимнастика;

- работа по жанрам в цирке: жонглирование, прыжки через скакалку, занятие на тренажерах, групповая акробатика и др.
- ОФП: отжимания, прыжки, упражнения на укрепление брюшного пресса, вис на согнутых руках и т. д.

*Заключительная часть:*

- подвижные игры;
- упражнения на релаксацию.

Необходимо отметить, что на занятие по подготовке к выступлению или к концерту, значительно сокращается время на разминку. Упражнения на релаксацию проводятся после каждого выполнения номера. Силовая подготовка не проводится. В заключительной части проводятся игры малой подвижности.

### **2.3. Формы аттестации**

***Формы занятий и подведение итогов по каждому разделу программы***

Виды двигательной деятельности	Формы занятий	Формы подведения итогов
I Теоретический материал.	Беседа, чтение. Групповые и индивидуальные занятия.	Опрос Наблюдение
II Основные виды движений. - ходьба - бег - лазанье - прыжки	Групповые и индивидуальные занятия, подвижные игры.	Тестирование. Соревнования.
III Дифференцированная двигательная деятельность. - имитационные упражнения - элементы хореографии - пространственные ориентировки и строевые упражнения - общеразвивающие упражнения - элементы акробатики, гимнастики - элементы силовой подготовки, - профилактические упражнения	Групповые и индивидуальные занятия. Подвижные игры.	Соревнования.

<p>IV Элементы цирковой деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жонглирование</li> <li>- манипуляции с обручами</li> <li>- скакалка</li> <li>- эквилибристика</li> <li>- клоунада</li> </ul>	<p>Рассказ. Беседа.</p> <p>Просмотр репродукций, фотоальбомов на тему спорта, циркового искусства.</p> <p>Индивидуальные и групповые занятия.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Тестирование.</p> <p>Концерт</p>
<p>VI Концертная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с профессией циркового артиста</li> <li>- подражание артистам цирка</li> </ul>	<p>Посещение представлений цирковых коллективов.</p> <p>Занятия по подготовке к выступлению, сюжетные игры.</p>	<p>Концерт</p>

### **Способы проверки**

Физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов:

- челночный бег;
- прыжок в длину с места;
- удержание в висе на вытянутых руках;
- упражнения на укрепление брюшного пресса с удержанием ног;
- наклон вперед из исходного положения сидя;
- мост, шпагат.

Для определения уровня владения своим телом, развития творческих способностей, в декабре проводятся соревнования по гимнастике и акробатике, а так же тестирование по работе с предметами.

Овладение детьми навыками цирковой деятельности определяется участием ребенка в концертных программах с цирковыми номерами.

Диагностические таблицы – в Приложениях №1-4

### **Критерии оценки выступления с цирковым номером**

- *Качество исполнения* – четкое выполнение движений, согласно нормативам; не допущение потери предмета при жонглировании; соблюдение темпа и динамичности движений в ходе выполнения упражнения, композиции; умение соотносить движения с музыкой.

- *Ориентирование в пространстве* – умение ориентироваться на площадке зала, перестраиваться, определять достаточность пространства для выполнения упражнения.

- *Эмоциональность* – выразительное исполнение упражнений, цирковых композиций, создание образа на основе композиции, выразительность голосового сопровождения.

- *Координация движений* – владение первоначальными навыками движенческой координации.

- *Согласованность действий с партнерами* – умение, во время групповых композиций, не работать на опережение и не отставать; начинать и заканчивать групповые композиции по сигналу.

### **Уровни:**

*Высокий* – учащийся качественно и эмоционально выполняет движения, упражнения цирковых жанров. Имеет опыт исполнения композиций и номеров. Имеет первоначальные навыки движенческой координации. Соблюдает правила ТБ. Положительно настроен на работу в команде, поддерживает творческую атмосферу содружества детей и взрослых; дисциплинирован, ответственен, трудолюбив, имеет стойкий интерес к занятиям, понимает и принимает правила ЗОЖ.

*Средний* – ребенок правильно выполняет большинство движений и упражнений. Справляется почти со всеми заданиями и хорошо ориентируется в пространстве. Ребенок не всегда может согласовать свои действия с действиями партнеров. Имеет эмоциональный «зажим».

*Низкий* – все перечисленные характеристики выполняются под контролем или с помощью взрослого.

***Форма подведения итогов реализации программы*** – творческий отчёт

## **2.4. Материально – техническое обеспечение**

- гимнастические скамейки
- спортивный комплекс
- гимнастические маты
- различные мячи
- обручи разного размера
- короткие и длинные скакалки
- нестандартное оборудование (мягкие модули, ребристые дорожки, мягкие кольца, «Парашют», маски, шапочки и др.)
- видеоманитофон
- фотоаппарат
- музыкальный центр.

## **2.5. Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен в совершенстве знать технику выполнения всех двигательных упражнений и элементов программы. Уметь осуществлять страховку при обучении элементам гимнастики и акробатики. Выполнить показ простейших манипуляций с предметами: жонглирование мячами, кольцами, жонглерской палочкой; вращение обручей. Осуществлять безопасное для детей вращение длинной скакалки. Помимо профессиональных качеств, педагог должен обладать артистическими способностями.

## **2.6. Организационное обеспечение**

Партнерство с коллективом ДЮЦ. Установление социального партнерства с цирковыми коллективами города.

## **3.1.Список литературы**

1. Гуревич З. «О жанрах советского цирка» - М., 1984.
2. Каплунова И., Новоскольцева И. «ЦИРК! ЦИРК! ЦИРК!» - С.П., 2007.
3. Пастухова Т.И. «Дополнительная образовательная программа по подготовке детей раннего возраста», ДЮСШ №3 - г. Томск 2006.
4. Программа для ДЮСШ «Спортивная гимнастика», раздел «Группы начальной подготовки», под редакцией Гавердовского Ю.К., - М., 2005.
5. Развивающая педагогика оздоровления. Под ред. Кудрявцевой В.Т.- М.: изд. Центр Академия, 2000.
6. Фирилева Ж. Е. «СА – ФИ - ДАНСЕ» - С.П., 2000.
7. Яковлева Л. Юдина Р. Работаем по программе «Старт».- Дошкольное воспитание №5, 1996., №6 1997.