

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Малыш»  
Асбестовского городского округа

Утверждена:  
Заведующим Муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад «Малыш»  
Асбестовского городского округа  
\_\_\_\_\_ Ю.Х.Батталов  
приказ № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
Цирковая студия  
«Арлекино»**

Возраст детей 5-7 лет  
Нормативный срок реализации - 1 год

Инструктор по физической культуре  
Зверева Анна Ивановна

г. Асбест 2019 г.

## Пояснительная записка

Актуальными проблемами в современном обществе являются сохранение, и укрепление здоровья детей, их физическая подготовка и восполнение динамической недостаточности. Дополнительное образование успешно справляется с обозначенными проблемами.

Одной из форм дополнительного образования в условиях образовательного учреждения является цирковая студия. Цирковой спектакль открывает перед зрителями сказочный мир, в котором царит неповторимая атмосфера праздника и веселья. В силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться наиболее притягательным для детей самого младшего возраста, и им захочется стать участником этого яркого и зрелищного действия.

Занятие цирковым искусством и сейчас позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Образовательная программа цирковая студия «Арлекино» физкультурно-спортивной направленности, разработана на 1 год обучения для детей 5-7 лет. Содержание программы позволяет педагогу проводить обучение с учётом возрастных особенностей и физических способностей ребят, постоянно диагностируя и отслеживая полученные результаты обучающихся. Программа позволяет осуществлять поэтапный контроль результативности. При необходимости быстро вносить коррективы в образовательный процесс, способствуя взаимопониманию и сотворчеству педагога, ребёнка и родителей. Вариативный подход позволяет каждому ребёнку постоянно чувствовать заботу, поддержку педагога, вселяет уверенность в себе.

Цирковая студия «Арлекино» развивает инновационные направления циркового творчества, поддерживая традиции циркового искусства, главная задача которого – прославление смелого, весёлого, ловкого, гармонично развитого человека.

При разработке программы автор руководствовался следующими нормативными документами:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от

29 августа 2013 г.); 4 СанПиН 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

- Устав МБ ДОУ «Детский сад «Малыш» АГО;
- Образовательная программа МБ ДОУ «Детский сад «Малыш» АГО;
- Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, с учетом возрастных и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Обучение исполнению элементов и композиций различных жанров циркового искусства посредством творческой активности и артистизма воспитанников.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- ✓ познакомить воспитанников с основными цирковыми жанрами;

##### *Развивающие:*

- ✓ развить умение ритмично двигаться под музыку;
- ✓ способствовать развитию отдельных групп мышц и всей мышечной системы организма в целом;
- ✓ способствовать развитию творческих способностей воспитанников;
- ✓ развить исполнительские качества - артистизм и эмоциональность;
- ✓ сформировать правильную осанку, походку, скоординированность движений;
- ✓ способствовать развитию гибкости, пластики, силы, выносливости;
- ✓ развить умение работать в команде;
- ✓ сформировать умение ставить цели и достигать их;
- ✓ формировать привычку здорового образа жизни.

##### *Воспитательные:*

- ✓ воспитывать смелость, решимость, активность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку;
- ✓ воспитать у воспитанников терпение, трудолюбие и волю;
- ✓ воспитать эстетический вкус;
- ✓ воспитать культуру общения с окружающими.

### **Направленность программы**

Дополнительная образовательная программа Цирковой студии «Арлекино» имеет физкультурно-спортивную направленность. Обучение, по данной программе включает в себя:

- ✓ занятия общей физической подготовкой;
- ✓ занятия по жанрам циркового искусства:
- ✓ простейшие элементы акробатики
- ✓ эквилибристика
- ✓ гимнастика
- ✓ жонглирование
- ✓ хореографическая подготовка;
- ✓ постановочная деятельность;
- ✓ репетиционная деятельность;
- ✓ концертная деятельность;
- ✓ участие в концертах и фестивалях.

*Отличительной особенностью* дополнительной образовательной программы Цирковой студии «Арлекино» является то, что, занятия ведутся по жанрам циркового искусства. При этом у каждого ребенка существует возможность попробовать себя во всех жанрах, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направлению циркового искусства, как доминирующее в процессе обучения. Следует отметить, что многие учащиеся специализируются в различных цирковых жанрах.

**Акробатика** помогает детскому организму лучше развиваться. С помощью движения ребенок выплескивает свою накопившую энергию, а это гарантирует отличное настроение и самочувствие Вашего ребенка.

Движение - это увеличение обмена веществ в организме, правильное развитие тела в целом, улучшение работы мозга и психики ребенка.

**Эквилибристика** важна для равновесия. Искусство сохранять равновесие при неустойчивом или необычном положении тела, делая при этом какие-то сложные упражнения, движения.

**Гимнастика** имеет важное значение для детей в процессе их роста и развития. Выносливость, иммунитет, пластичность, правильное дыхание и активизация функций всех органов молодого организма.

**Жонглирование** это ловкость рук жонглеров веками удивляет зрителей вне зависимости от возраста. Тем не менее, это не только увлекательное зрелище, но и отличное стимулирование детской мелкой моторики и реакции.

### **Возраст детей и срок реализации программы**

Программа Цирковой студии «Арлекино» рассчитана на детей 5-7 лет в группе от 10 до 15 человек. Введение цикла занятий простейшие элементы

акробатики, эквилибристика, гимнастика, жонглирование для детей старшего дошкольного возраста актуально.

К обучению допускаются все желающие без предварительного отбора участников. В процессе обучения предусмотрено проведение добора обучающихся.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

*Срок реализации программы:* 1 год.

### **Формы организации образовательного процесса и методы обучения**

Занятия проводятся индивидуально или в группах. На занятиях используются разнообразные методы работы с детьми: словесные, наглядные, практические, индуктивные, творческие.

Основная цель цирковых занятий: в результате изучения дети должны овладеть пластической выразительностью тела, индивидуальной исполнительской манерой, навыками специфических приемов и техник.

Первый этап обучения - введение в предмет, воспитание пластической культуры и овладение основами этой дисциплины. В период дальнейшего обучения осуществляется более детальное освоение жанра в соответствии с навыками, которые определяются, исходя из индивидуальных данных учащихся и их творческой устремленности.

Процесс обучения строится на основе соблюдения дидактических принципов сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования (или постепенного повышения требований). Важно применять эти принципы во взаимосвязи.

Повышению качества усвоения материала занятий может способствовать осуществление процесса обучения по таким этапам, как создание предварительного представления о разучиваемом движении, детализированное разучивание, закрепление и совершенствование двигательного навыка, соединение движений в комбинации.

#### **Формы занятий**

групповые

индивидуальные.

Основной принцип работы - постепенное продвижение от простого к сложному в приобретении опыта публичного выступления.

В цирковой студии используется большое разнообразие методов проведения занятий.

*а) словесные методы обучения:*

Устное изложение сути номера, этюда, элемента, упражнения.

Анализ структуры концертного номера, анализ музыкального сопровождения.

Беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

Наблюдение за исполнением номера или упражнения другими воспитанниками студии

б) *практические методы обучения:*

Тренировочный процесс

Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений

По уровню самостоятельной деятельности детей используются такие методы, как:

в) *объяснительно* – иллюстративные и репродуктивные, дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов.

г) *частично* – поисковые методы используются при постановке концертного номера, детям дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить что-то свое или придумать такую композицию или связку элементов, которую будет удобней выполнять, или такую, которая будет наиболее сложна и интересна.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль, развлечения которые проводятся в ДООУ 2 раза в год.

### **Механизм реализации программы**

Обучение

- 1.Формировать основы знаний о спорте и цирковом искусстве;
- 2.Постижение и освоение основ циркового искусства;
- 3.Познакомить с жанрами циркового искусства;
- 4.Овладеть элементами театрального действия и опытом их воплощения в цирковых номерах;

Развитие

- 1.Расширить кругозор детей, повышение их общей культуры;
- 3.Развивать силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, чувства баланса и координации;
- 4.Выявлять и развивать творческие способности и индивидуальности каждого ребенка средствами циркового искусства;
- 5.Развить нравственные и интеллектуальные качества;
- 6.Развить морально-волевые качества подростка;

Воспитание

- 1.Создание творческой атмосферы содружества детей в команде
- 2.Развивать интерес к цирковому искусству и спорту;
- 3.Воспитывать ответственность, трудолюбие и уважение к своему труду и труду других артистов;
- 4.Воспитывать уверенность в себе;
- 5.Воспитывать чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
- 6.Воспитывать стремление к высоким личностным достижениям в цирковом искусстве.

### **Ожидаемые результаты**

К концу освоения и обучения, воспитанник цирковой студии должен знать:

- ✓ основные цирковые жанры;
- ✓ систему метода организации и правила поведения и профилактики травматизма на занятиях;
- ✓ роль жанров циркового искусства;
- ✓ уметь: свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, эквилибристики;
- ✓ общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления;
- ✓ владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы;
- ✓ понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- ✓ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном - рисунком, образцом, правилом.
- ✓ владеть умениями и навыками физического совершенствования.
- ✓ выполнять несложные цирковые упражнения с предметами

*Итогом работы по дополнительной программе будет:*

- выступления на обще садовских праздниках и групповых (не основных) концертах,
- участие в конкурсах,
- отчетный концерт в мае

### Учебно-тематическое планирование

Месяц	Название темы	Теоритическая часть	Практическая часть	Всего (кол-во занятий)
Сентябрь	Вводное занятие. Что такое цирковое искусство. Жанры циркового искусства.	2	1	3
Октябрь	Знакомство с элементами акробатики. Разминка на гибкость всего тела. Ходьба на руках, с поддержкой ног другого партнёра. Бочка катиться.	1	7	8
Ноябрь	Цирковой жанр эквилибристика. «Свечка». Трости. Стойка на одной ноге. Катание обручами.	1	7	8

Декабрь	Спортивно-тренировочные занятия. Занятия с мячом. Занятия со скакалкой		3	3
Январь	Жонглирование. Элементы. Попадание мячом в кольцо. Передача мяча в треугольнике. Броски кольца. Тарелки на трости. Жонглирование мячами.	1	8	9
Февраль	Гимнастика «Шпагат» правый, левый, прямой; Мостик с подниманием ноги вверх. Стойка на лопатке. Бабочка. Колечко. Колесо. Вращение обручами		8	8
Март	Знакомство с акробатикой. Виды упражнений. Правила ТБ. Спортивно-тренировочные занятия. Занятия с обручем. Занятия с лентой	1	6	7
Апрель	Акробатика. Кувырки по очереди по кругу. Отжимания от пола, прихлопывая руками, «колесо», подъём на ноги с пола. Подъём с пола в ласточку. Передача мяча в паре по кругу. Прыжки на канате.		5	5
Май	Подготовка к отчетному концерту. Концерт.	1	5	6
			<b>Итого:</b>	<b>57</b>

### Содержание учебно-тематического планирования

1. Вводное занятие.

Что такое цирк? Какие жанры циркового искусства бывают?

Теория. Цирк как искусство и как спорт. Перечень основных цирковых жанров. Акробатика, жонглирование, гимнастика, фокусы, клоунада, эквилибристика.

2. Знакомство с элементами акробатики. Разминка на гибкость всего тела. Ходьба на руках, с поддержкой ног другого партнёра. Бочка катиться.

3. Эквилибристика - стойки на двух руках – на одной руке; стойка в упоре на локте; формирование навыков равновесия на специальных опорах:

балансирование.

балансирование на ногах

классическое вращение обруча;

вращение обручей на различных участках тела;

поднятие обруча.

4. Спортивно-тренировочные занятия. Занятия с мячом. Занятия со скакалкой  
Общефизическая подготовка. Теория: основные понятия - махи, бег, правила развития физических качеств. Практика: Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции.

Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты.

Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.

5. Жанровая подготовка. Жонглирование.

Теория: основные понятия – жонглирование. Практика: Технические приемы жонглирования; точность глазомера, быстрота движений, ловкость, темп; подбрасывание двух предметов ( колец, шаров, тарелок, палок); комбинации правой и левой рукой. жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой); балансирование палки на руке, ноге, лбу

6. Гимнастика - «Кольцо» с 2-мя исполнителями;

Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости. Практика: Растяжка мышечной системы тела; приобретение эластичности мышц рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп; складки; мосты; шпагаты: правый, левый, поперечный. Упражнение на гибкость и растягивание: "Мосты" на одной ноге и одной руке, "мост" разгибом со стойки на голове и руках, стойка на лопатках.

8. Акробатика. Теория: основные понятия - бросок, арабское колесо, фляк, сальто.

Разновидности акробатики. Партерная акробатика (колеса, перевороты).

Прыжковая акробатика (с разбега темповые перевороты, сальто вперед, назад). Парная / групповая акробатика (парные поддержки, полуколонны).

Пластическая акробатика (стойки в прогибах, мосты).

Практика: Динамические упражнения

Кувырки (кульбиты):

кувырок вперед;

тоже, но завершить кувырок прыжком вверх;

подпрыгнуть, приземлиться на ноги и выполнить кувырок;

кувырок назад из седа, из основной стойки, с шага назад;

простые соединения кувырков, например, кувырок вперед – кувырок назад.

*Перевороты:*

колесо вперед с правой и левой руки;

переворот со стойки в мостик на две ноги;

комбинированные перевороты (например: мостик – колесо – кувырок)

*Шпагаты:*

полушпагаты;

поперечный шпагат;

прямой шпагат с правой (левой) ноги.

## 9. Музыкальная подготовка.

Теория: Музыкально-ритмическое воспитание – слуховое восприятие музыкального произведения, смысловая и эмоциональная окраска музыки через движение; темп, динамика, характер движения; ритмический рисунок; музыкальная грамота – представление о музыке как о виде искусства; развитие чувства ритма, слуха, музыкальной памяти и музыкального вкуса. Практика: Упражнения на акробатической дорожке, где так же к каждому упражнению подбирается музыка.

Создание образа с помощью зарубежных музыкальных произведений (Сен – Санс К. Лебедь, Бетховен Л.В. «К Элизе», Бизе-Щедрин К. «Кармен», Морриконе Э. Chi tau, мелодия из кинофильма «Профессионал») и русских музыкальных произведений («Кадриль» русская народная музыка, Николаев И. «Маленькая страна», гр. Иван Купала «Коляда» и др.)

## 10. Подготовка к отчетному концерту. Концерт.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса.**

Реквизит:

Мячи

Мячи для кручения на пальце

Гиря, гантели

Гимнастические ленточки

Обручи пластмассовые

Балансиры под ноги

Балансиры в руках трости

Трости

Хула-хупы

Крылья на палках

Тарелки для кручения

Скакалки

Кольца для мячей

Катушки для кручения

Канат

Мячи маленькие для жонглирования

Мячи на резинки

Шляпы

стаканы, монеты

кубики

костюмы

### **Список литературы.**

1. Цирковая энциклопедия. Рудольф Славский. 1979 г.
2. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / Сост. А.Ф.Ирхин. - М.: ВНМЦ НТ и МК СССР,1989 г.

3. Сарафанова. Н. «Цирковое искусство русского авангарда»//Литература и театр. Материалы междунар. научно – практ. конфер. – Самара. 2006.
4. Искусство клоунады в СССР Автор: С. М. Макаров Издательство: Либроком 2010 г.
5. Советский цирк. Рудольф Славский. 1959 г.
6. Росин А. “Волшебный круг манежа”//Очерки о цирке.1985 г.
7. История цирка, Москва -1970 г.
8. Баринов В. А. Художественно-образная структура циркового искусства. 2006 г.
9. Баринов В. А. Трюк в цирке. 2005 г.
10. Макаров С.М. (Ред.) Театр, эстрада, цирк. 2006
11. Дмитриев Ю. А. Цирк в России. От истоков до 2000 года. 2001 г
12. Цирковое искусство России: Энциклопедия (сост. Кошкин В.В., Рудина М.С., Славский Р.Е.) .2004 г.
13. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. 2008 г.
14. Кожевников С. Акробатика. 1984 г.
15. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Издательство: Детство-Пресс, 2009 г.
16. Сиренко И., Воздушные жанры в цирке, М., 1976;
17. С. М. Макаров, Театрализация цирка, Либроком., 2010 г.