

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШАРЫПОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
МБОУ ДО ШМО ДЮЦ  
Протокол № 1 «18» 08 2026г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ШМО ДЮЦ  
Е.А. Фокина  
«18» 08 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Акробатика для малышей»**

Направленность программы: художественная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Федорова Елена Михайловна

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей» стартового уровня, имеет художественную направленность, ориентирована на развитие общей физической и эстетической культуры, творческих способностей и склонностей детей дошкольного возраста, носит ярко выраженный креативный характер и дает возможность творческого самовыражения посредством циркового искусства. В программе учитываются возрастные, физиологические и психологические особенности данного возраста. На основе данной программы учащиеся смогут в дальнейшем заниматься не только в цирковом коллективе, но и в любом другом кружке, где нужна хорошо развитая координация, сила мышц и умение управлять своим телом.

Направленность программы – художественная

Форма обучения – очная.

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Уровень освоения программы – стартовый

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей» для детей дошкольного возраста разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 21.11.2022);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);

- Концепции развития дополнительного образования детей в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678);

- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Разработка регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края);

- Устав МБОУ ДО ШМО ДЮЦ от 22.12.2023 № 114-од.

### **Новизна и актуальность**

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы заключается в нескольких ключевых аспектах:

- **в интеграции акробатики с другими видами деятельности.** В программе предлагается уникальное сочетание акробатических движений с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями. Это не только развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие и осанку, но и вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия от занятий.

- **в использовании игрового стретчинга.** В некоторых вариациях программ акробатика сочетается с игровым стретчингом — методом, основанным на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, что позволяет предотвратить нарушения осанки, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на организм и способствует развитию гибкости.

- **в фокусе на формировании компетенций в области безопасной жизнедеятельности.** Программа не ограничивается только обучением элементам спортивной акробатики, но и уделяет большое внимание формированию знаний и навыков, связанных с обеспечением безопасной жизнедеятельности.

Эти элементы не только делают процесс обучения интересным и увлекательным, но и формируют у дошкольников любовь к искусству и стремление к самовыражению.

**Актуальность** программы обусловлена целью современного образования, которая заключается в воспитании и развитии гармонично развитой личности ребёнка. Цирковое искусство всегда занимало значительное место в культуре, т.к. является многожанровой дисциплиной, реализующей разноплановые функции физкультурно-спортивного, художественного и культурологического характера, но в современном обществе интерес к цирку несправедливо падает, потому что теряется понимание сути данного искусства. Данная программа призвана пробудить этот интерес, повысить уровень художественного образования и физического воспитания. В век информационно-технического развития необходимо восполнять нехватку живого общения и целенаправленной физической активности. Программа направлена на решение данных проблем.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что, в отличие от большинства программ для дошкольников, ориентированных только на общую физическую подготовку, здесь дети получают возможность освоить простейшие подводящие элементы акробатики, жонглирования, ритмики, ОФП и растяжки.

Цирковое искусство рассматривается как особый вид творчества, сочетающий художественную и спортивную составляющие. Важной

частью обучения становится дисциплина «акробатика», которая требует от педагога повышенного внимания и осторожности.

По завершении программы дети могут продолжить обучение по направлению «*Цирковая акробатика*» для возраста 7–15 лет.

Обязательно два раза в год проводятся занятия по технике безопасности с демонстрацией и отработкой навыков.

### **Адресат программы**

Программа «Акробатика для малышей» предназначена для дошкольников в возрасте от 5 до 7 лет.

Программа разработана с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Прием учащихся осуществляется по заявлению от родителя (законного представителя несовершеннолетнего учащегося).

### **Срок реализации программы и объём учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения;

Количество учебных часов – 144 часа в год;

Количество учебных часов в неделю – 4 часа;

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа;

Продолжительность 1 учебного часа – 30 мин;

Продолжительность перемены – 10 минут;

Вид формы обучения – групповая, коллективная;

Количество учащихся в группе – 10-12 человек.

*Уровень освоения программы – стартовый*, предполагающий развитие физических способностей детей, пластики, гибкости, баланса, координации, мотивации к творческой деятельности, который подразумевает пробуждение интереса к цирковому искусству.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** – содействовать полноценному физическому и эстетическому развитию учащихся средствами циркового искусства.

**Задачи:**

***Предметные:***

- познакомить с основными элементами акробатики, жонглирования;
- познакомить с элементарной цирковой терминологией;
- развивать опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации движений, а также пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать скоростно-силовые качества, гибкость, силу, ловкость, выносливость, прыгучесть;

***Метапредметные:***

- развивать осознанную дисциплинированность через добросовестное выполнение учебных заданий;
- развивать пространственное мышление, творческое воображение;
- улучшить степень координации движений;
- развивать уверенность самостоятельной деятельности, готовность к взаимодействию в коллективе.

***Личностные:***

- приобщать к поддержанию порядка в цирковом инвентаре и личной спортивной форме;
- сформировать организационно-волевые качества (терпение, силу воли, выносливость, самоконтроль);
- воспитывать культуру межличностных отношений, культуру общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план**

| №<br>п/п | Наименование<br>темы                                     | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/контроля |
|----------|----------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
|          |                                                          | Всего            | Теория | Практика |                              |
| 1        | Введение в программу                                     |                  |        |          | текущей контроль             |
| 1.1      | Знакомство с программой,<br>инструктаж по ТБ, ППБ.       | 1                | 1      | -        |                              |
| 1.2      | Игра на знакомство детей                                 | 1                | -      | 1        |                              |
| 2        | Модуль: Общая физическая подготовка - 46 ч               |                  |        |          |                              |
|          | Раздел: Развитие силы и выносливости- 10 ч               |                  |        |          |                              |
| 2.1      | Упражнения для мышц рук<br>и плеч. Игра «Ловишки»        | 2                | 0,5    | 1,5      | текущий контроль             |
| 2.2      | Упражнения для мышц ног.<br>Игра «Классики»              | 2                | 0,5    | 1,5      | текущий контроль             |
| 2.3      | Упражнения для мышц<br>корпуса. Игра «Море<br>волнуется» | 2                | 0,5    | 1,5      | текущий контроль             |

|                                               |                                                                                                                    |   |     |     |                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|------------------------------|
| 2.4                                           | Комбинированные упражнения. Круговая тренировка. Эстафета с ходьбой и бегом.                                       | 2 | -   | 2   | текущий контроль             |
| 2.5                                           | Развитие общей выносливости. Подвижные игры «Салки», «Два Деда Мороза»                                             | 2 | -   | 2   | текущий контроль             |
| <b>Раздел: Координация и равновесие - 6 ч</b> |                                                                                                                    |   |     |     |                              |
| 2.6                                           | Упражнения на балансировочной платформе или доске. Игра «Цапля»                                                    | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий контроль             |
| 2.7                                           | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Равновесие»                                                               | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий контроль             |
| 2.8                                           | Броски и ловля мяча. Эстафеты с мячом                                                                              | 2 |     | 2   | текущий контроль             |
| <b>Раздел: Гибкость и растяжка - 6 ч</b>      |                                                                                                                    |   |     |     |                              |
| 2.9                                           | Упражнения на гибкость в игровой форме: «Бабочка», «Солнышко», «Кошечка». Статическая растяжка.                    | 2 | 1   | 1   | текущий контроль             |
| 2.10                                          | . Упражнения с гимнастической палкой (резиной)                                                                     | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий контроль             |
| 2.11                                          | Комплексная растяжка всего тела: «Лягушка», «Складка», «Полушпагат».                                               | 2 | -   | 2   | текущий контроль, наблюдение |
| <b>Раздел: Комплексное развитие - 18 ч</b>    |                                                                                                                    |   |     |     |                              |
| 2.12                                          | Комбинированная разминка. Упражнение на координацию с мячом и обручем                                              | 2 | -   | 2   |                              |
| 2.13                                          | Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами эстафеты.                                                         | 2 | -   | 2   |                              |
| 2.14                                          | Развитие ловкости: челночный бег, прыжки через скакалку (попытки), лазание по гимнастической стенке. Игра «Удочка» | 2 | -   | 2   |                              |
| 2.15                                          | Упражнения с фитболом. Броски мяча в цель. Игра «Попади в цель»                                                    | 2 | -   | 2   |                              |

|                          |                                                                                                    |           |     |     |                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|----------------------------------------------------------------|
| 2.16                     | Развитие скоростно - силовых качеств. Эстафета с прыжками.                                         | 2         | -   | 2   |                                                                |
| 2.17                     | Комплексные подвижные игры: «Совушка», «День и ночь», «Вышибалы» (упрощённый вариант).             | 2         | -   | 2   |                                                                |
| 2.18                     | Повторение и закрепление изученных упражнений. Постепенное увеличение нагрузки (на 10–15 %)        | 10        | -   | 10  |                                                                |
| <b>Итоговый контроль</b> |                                                                                                    | 2         | -   | 2   | контрольное занятие с фиксацией результатов по базовым тестам. |
| <b>Всего</b>             |                                                                                                    | <b>48</b> |     |     |                                                                |
| <b>3</b>                 | <b>Модуль: Акробатика - 56 часов</b>                                                               |           |     |     |                                                                |
|                          | <b>Раздел: Вводная часть - 2 часа</b>                                                              |           |     |     |                                                                |
| 3.1                      | Знакомство с правилами безопасности в акробатике. Основы страховки и самостраховки. Игра «Замри»   | 1         | 1   | -   | текущий контроль                                               |
| 3.2                      | Освоение правильной техники кувырка вперёд в группировке.                                          | 1         | -   | 1   | текущий контроль                                               |
|                          | <b>Раздел: Основы акробатики - 24 часа</b>                                                         |           |     |     |                                                                |
| 3.3                      | Кувырок вперёд (отработка группировки, переката). Упражнения на равновесие.                        | 2         | 0,5 | 1,5 | текущий контроль                                               |
| 3.4                      | Кувырок назад (поэтапное освоение: группировка, перекат на спину, толчок). Укрепление мышц спины   | 2         | 0,5 | 1,5 | текущий контроль                                               |
| 3.5                      | Стойка на лопатках («березка») у стены, затем самостоятельно (5–10 с). Упражнения для мышц пресса. | 2         | 1   | 1   | текущий контроль                                               |

|                          |                                                                                                                     |   |     |     |                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|-------------------------------------------------------------|
| 3.6                      | «Мост» из положения лёжа с помощью педагога, затем самостоятельно (удерживать 5–10 с).<br>Растяжка.                 | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий контроль                                            |
| 3.7                      | Перекаты в группировке вперёд-назад. Упражнения на координацию. Эстафета с кувырками                                | 2 | -   | 2   | текущий контроль                                            |
| 3.7.1                    | <b>Промежуточная аттестация – контрольный урок</b>                                                                  | 2 | -   | 2   | тестирование                                                |
| 3.8                      | «Полушпагат», «шпагат» (с опорой, с постепенным углублением растяжки). Динамическая растяжка.                       | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий контроль                                            |
| 3.9                      | «Колесо» с поддержкой педагога (поэтапно: постановка рук, перенос веса, работа ног).<br>Укрепление плечевого пояса. | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий контроль                                            |
| 3.10                     | Прыжковые элементы: прыжки на месте с группировкой, прыжки в длину с места. Упражнения с фитболом.                  | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий контроль                                            |
| 3.11                     | Отработка всех базовых элементов с контролем техники. Игра «Запрещенное движение».                                  | 2 | -   | 2   | текущий контроль, наблюдение                                |
| 3.12                     | Закрепление пройденного материала. Игра «Классики» с элементами акробатики.                                         | 1 | -   | 1   | текущий контроль, наблюдение                                |
| <b>Итоговый контроль</b> |                                                                                                                     | 1 |     | 1   | тестирование базовых элементов (оценка техники выполнения). |
|                          | <b>Раздел: Комбинации и связки - 16 часов</b>                                                                       |   |     |     |                                                             |
| 3.13                     | Составление простых связок: кувырок вперёд +                                                                        | 2 | -   | 2   | текущий контроль, наблюдение за                             |

|                                                         |                                                                                                                         |   |   |   |                                                        |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------------------------|
|                                                         | стойка на лопатках.<br>Упражнения на баланс.                                                                            |   |   |   | исполнением элементов                                  |
| 3.14                                                    | Связка: кувырок назад + «мост» + возвращение в стойку. Упражнения с обручем.                                            | 2 | - | 2 | текущий контроль, наблюдение за исполнением элементов  |
| 3.15                                                    | Связка: «колесо» (с поддержкой) + кувырок вперёд. Упражнения на ловкость.                                               | 2 | - | 2 | текущий контроль, наблюдение за исполнением элементов  |
| 3.16                                                    | Связка: прыжок с группировкой + кувырок + стойка на лопатках. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы. | 2 | - | 2 | текущий контроль, наблюдение за исполнением элементов  |
| 3.17                                                    | Связка: перекат в группировке + «полушпагат» + кувырок. Упражнения на гибкость                                          | 2 | - | 2 | текущий контроль, наблюдение за исполнением элементов  |
| 3.18                                                    | Связка: «мост» + перекат + кувырок назад. Упражнения с гимнастической палкой, резиной.                                  | 2 | - | 2 | текущий контроль. наблюдение за исполнением элементов  |
| 3.19                                                    | Комплексная связка из 3–4 элементов (по выбору педагога). Упражнения на фитболе                                         | 2 | - | 2 | текущий контроль, наблюдение за исполнением элементов  |
| 3.20                                                    | Отработка связок с постепенным увеличением темпа.                                                                       | 2 | - | 2 | тестирование комбинаций (оценка техники и координации) |
| <b>Раздел: Творческое применение навыков - 12 часов</b> |                                                                                                                         |   |   |   |                                                        |
| 4.1                                                     | Составление индивидуальных мини-композиций из освоенных элементов. Игра «Покажи элемент»                                | 2 | - | 2 | наблюдение за исполнением элементов                    |
| 4.2                                                     | Упражнения на взаимодействие: парные растяжки, синхронные кувырки. Игра «Мы — команда».                                 | 2 | - | 2 | оценка техники и безопасности.                         |
| 4.3                                                     | Репетиция итоговой программы. Отработка синхронности,                                                                   | 2 | - | 2 | наблюдение за исполнением                              |

|                                                   |                                                                                                                                                                                |   |     |     |                                                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | выразительности.                                                                                                                                                               |   |     |     | элементов                                                                        |
| 4.4                                               | Генеральная репетиция.<br>Коррекция ошибок,<br>финальная отработка.                                                                                                            | 2 | -   | 2   | наблюдение за<br>исполнением<br>элементов                                        |
| 4.5                                               | <b>Итоговый контроль:</b><br>демонстрация<br>индивидуальной<br>акробатической<br>композиции (3–5<br>элементов).                                                                | 2 | -   | 2   | оценка<br>техники,<br>координации,<br>артистизма.                                |
| 4.6                                               | Праздничное<br>выступление перед<br>родителями и<br>сверстниками.                                                                                                              | 2 | -   | 2   | награждение<br>участников.<br>подведение<br>итогов,<br>обсуждение<br>достижений. |
| <b>Модуль Жонглирование - 16 часов</b>            |                                                                                                                                                                                |   |     |     |                                                                                  |
| <b>Раздел: Вводная часть - 4 часа</b>             |                                                                                                                                                                                |   |     |     |                                                                                  |
| 4.1                                               | Знакомство с правилами<br>безопасности при<br>жонглировании. История<br>жонглирования,<br>демонстрация<br>возможностей. Разминка.<br>Развитие глазомера и<br>реакции.          | 2 | 1   | 1   |                                                                                  |
| 4.2                                               | Основы координации:<br>перекладывание мячей из<br>руки в руку, перекачивание<br>мяча по рукам и телу.<br>Упражнения на развитие<br>мелкой моторики:<br>пальчиковая гимнастика. | 2 | 1   | 1   |                                                                                  |
| <b>Раздел: Освоение базовых навыков -16 часов</b> |                                                                                                                                                                                |   |     |     |                                                                                  |
| 4.3                                               | Жонглирование одним<br>мячом. Отработка<br>траектории броска.                                                                                                                  | 2 | 0,5 | 1,5 |                                                                                  |
| 4.4                                               | Жонглирование одним<br>мячом с изменением<br>высоты броска.<br>Перебрасывание мяча из<br>руки в руку перед собой.                                                              | 2 | -   | 2   |                                                                                  |

|      |                                                                                                                  |   |     |     |                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|------------------------------------------------------------------|
| 4.5  | Работа с двумя мячами. Отработка синхронности движений.                                                          | 2 | -   | 2   | текущий контроль, наблюдение за исполнением элементов            |
| 4.6  | Жонглирование двумя мячами с перекрёстным движением рук. Упражнения на концентрацию внимания.                    | 2 | -   | 2   | текущий контроль. наблюдение за исполнением элементов            |
| 4.7  | Отработка жонглирования двумя мячами в медленном темпе. Развитие чувства ритма: жонглирование под счёт и музыку. | 2 | -   | 2   |                                                                  |
| 4.8  | Введение дополнительных предметов. Жонглирование одним предметом разных форм.                                    | 2 | -   | 2   |                                                                  |
| 4.9  | Жонглирование двумя предметами. Отработка точности броска и ловли. Упражнения на периферическое зрение.          | 2 | -   | 2   |                                                                  |
| 4.10 | Закрепление навыков жонглирования двумя предметами. Игра «Жонглерский марафон».                                  | 2 | -   | 2   | тестирование: количество успешных бросков и ловлей за 30 секунд. |
|      | <b>Раздел: Развитие навыков жонглирования (12 часов)</b>                                                         |   |     |     |                                                                  |
| 4.11 | Освоение жонглирования тремя мячами (поэтапное). Упражнения на расслабление кистей.                              | 2 | 0,5 | 1,5 | наблюдение за выполнением элементов                              |
| 4.12 | Жонглирование тремя предметами в медленном темпе с контролем техники.                                            | 2 | -   | 2   | наблюдение за выполнением элементов                              |
| 4.13 | Жонглирование с изменением темпа (медленно → быстро → медленно). Упражнения на дыхание и концентрацию.           | 2 | -   | 2   | оценка техники и безопасности.                                   |

|                                                        |                                                                                                                                 |   |   |   |                                                                               |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| 4.14                                                   | Жонглирование в движении: шаг вперёд-назад, повороты корпуса. Упражнения с партнёром: обмен предметами                          | 2 | - | 2 | оценка техники и безопасности.                                                |
| 4.15                                                   | Жонглирование нестандартными предметами: кольцами, мягкими булавами (упрощённый вариант). Развитие тактильной чувствительности. | 2 | - | 2 | наблюдение за выполнением элементов                                           |
| 4.16                                                   | Комбинированное жонглирование: разные предметы одновременно. Упражнения на многозадачность.                                     | 2 | - | 2 | оценка техники и безопасности.                                                |
| <b>Раздел: Творческое применение навыков - 8 часов</b> |                                                                                                                                 |   |   |   |                                                                               |
| 4.17                                                   | Составление индивидуальных мини-композиций из освоенных элементов жонглирования. Упражнения на артистизм и выразительность.     | 2 | - | 2 |                                                                               |
| 4.18                                                   | Групповые номера: синхронное жонглирование, обмен предметами между участниками. Развитие командного взаимодействия.             | 2 | - | 2 |                                                                               |
| 4.19                                                   | Репетиция итоговой программы: отработка переходов между элементами, синхронности, артистизма.                                   | 2 | - | 2 |                                                                               |
| 4.20                                                   | <b>Итоговая аттестация:</b><br>Праздничное выступление перед родителями и сверстниками. Награждение участников.                 | 2 | - | 2 | оценка по критериям: техника, координация, выразительность, самостоятельность |

## Содержание учебного плана

### **Модуль 1. «Общая физическая подготовка» (ОФП) - 48 учебных часов.**

Возраст обучающихся: 5–7 лет.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (30 минут основной части + 15 минут разминки и заминки).

Цель: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, формирование базовых двигательных навыков.

#### **Распределение часов по разделам ОФП:**

Вводная часть - 2 часа

Развитие силы и выносливости - 12 часов

Координационные упражнения и равновесие — 6 часов.

Гибкость и растяжка — 6 часов.

Комплексное развитие - 18 часов

#### **Подробный план занятий**

##### **Раздел 1. Вводный (2 часа)**

*Занятие 1–2.* Знакомство с правилами безопасности, основы техники выполнения упражнений. Разминка (ходьба, бег, прыжки на месте), простые общеразвивающие упражнения. Игра на знакомство «Имя + движение».

##### **Раздел 2. Развитие силы и выносливости (12 часов)**

*Занятия 3–4.* Упражнения для мышц рук и плеч: отжимания от стены, упражнения с лёгкими гантелями (100–200 г), «планка» на коленях (10–15 с). Подвижная игра «Ловишки».

*Занятия 5–6.* Упражнения для мышц ног: приседания (10–12 раз), выпады вперёд (6–8 раз на ногу), прыжки на месте (2–3 серии по 10 прыжков). Игра «Классики».

*Занятия 7–8.* Упражнения для мышц корпуса: «лодочка» на животе (10–15 с), «березка» у стены (5–10 с), подъёмы туловища из положения лёжа (8–10 раз). Игра «Море волнуется».

*Занятия 9–10.* Комбинированные упражнения: приседания + прыжки, отжимания + планка. Круговая тренировка (3 круга по 3 упражнения). Эстафеты с ходьбой и бегом.

*Занятия 11–12.* Развитие общей выносливости: непрерывный бег 1–2 мин, чередование ходьбы и бега (3–4 цикла), подвижные игры с бегом («Салки», «Два мороза»).

### **Раздел 3. Координация и равновесие (6 часов)**

**Занятия 13–14.** Упражнения на балансирующей платформе или доске: стояние на одной ноге (10–15 с на каждую ногу), повороты на месте. Игра «Цапля».

**Занятия 15–16.** Ходьба по гимнастической скамейке (прямая, боком), перешагивание через препятствия (кубики высотой 10–15 см). Игра «Равновесие».

**Занятия 17–18.** Броски и ловля мяча (диаметр 15–20 см) двумя руками, одной рукой, с отскоком от пола. Эстафеты с мячом. Игра «Горячая картошка».

### **Раздел 4. Гибкость и растяжка (6 часов)**

**Занятия 19–20.** Упражнения на гибкость в игровой форме: «Бабочка», «Солнышко», «Кошечка». Статическая растяжка: наклоны вперёд сидя (удерживать 10–15 с), наклоны в стороны стоя.

**Занятия 21–22.** Динамическая растяжка: махи руками и ногами, круговые движения плечами и тазом. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Зеркало» (повторение поз).

**Занятия 23–24.** Комплексная растяжка всего тела: «Лягушка», «Складка», «Полушпагат». Дыхательные упражнения. Релаксация под музыку. Тестирование.

### **Раздел 5. Комплексное развитие (18 часов)**

**Занятия 25–26.** Комбинированная разминка: ходьба, бег, прыжки, повороты. Упражнения на координацию с мячом и обручем. Игра «Запрещённое движение».

**Занятия 27–28.** Круговая тренировка: 4 станции (приседания, отжимания от стены, планка, прыжки), 3 круга. Подвижные игры с элементами эстафеты.

**Занятия 29–30.** Развитие ловкости: челночный бег 3 × 5 м, прыжки через скакалку (попытки), лазание по гимнастической стенке. Игра «Удочка».

**Занятия 31–32.** Упражнения с фитболом: покачивания, подъёмы ног, перекаты. Броски мяча в цель. Игра «Попади в цель».

**Занятия 33–34.** Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы.

Эстафета с прыжками.

**Занятия 35–36.** Комплексные подвижные игры: «Совушка», «День и ночь», «Вышибалы» (упрощённый вариант).

**Занятия 37–46.** Повторение и закрепление изученных упражнений. Постепенное увеличение нагрузки (на 10–15 %). Тематические занятия: «Весёлые старты», «Олимпийские игры малышей», «Путешествие в джунгли».

**Занятия 47–48.** Итоговый контроль: тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, наклон вперёд сидя, отжимания от стены, стойка на одной ноге). Награждение участников. (Приложение 1)

### **Формы контроля**

Текущий: наблюдение за выполнением упражнений, оценка техники исполнения, знания техники безопасности.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- гимнастические скамейки;
- балансировочные платформы;
- мячи (диаметром 15–25 см), набивные мячи (0,5 кг);
- скакалки детские;
- фитболы;
- обручи;
- кубики для препятствий;
- секундомер, свисток.

### **Учебный план по модулю «Акробатика» (54 часов)**

Возраст обучающихся: 5–7 лет.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (40 минут основной части + 20 минут разминки и заминки).

**Цель:** развитие физических качеств (гибкости, координации, силы, ловкости), освоение базовых акробатических элементов, укрепление мышечного корсета и профилактика нарушений осанки.

### **Распределение часов по разделам:**

Вводный блок — 2 часа.

Основы акробатики (базовые элементы) — 24 часа.

Комбинации и связки — 16 часов.

Творческое применение навыков, итоговая аттестация — 12 часов.

### **Подробный план занятий**

#### **Раздел 1. Вводный (2 часа)**

Занятия 1–2. Знакомство с правилами безопасности в акробатике. Основы страховки и самостраховки. Разминка: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения. Игра «Замри».

Практика: Освоение правильной техники кувырка вперёд в группировке. Упражнения на развитие гибкости: «кошечка», «бабочка». Игра «Море волнуется».

## **Раздел 2. Основы акробатики (24 часа)**

Занятия 3–4. Кувырок вперёд (отработка группировки, переката). Упражнения на равновесие: стояние на одной ноге, ходьба по линии. Игра «Цапля».

Занятия 5–6. Кувырок назад (поэтапное освоение: группировка, перекат на спину, толчок). Укрепление мышц спины: «лодочка» (10–15 с). Игра «Равновесие».

Занятия 7–8. Стойка на лопатках («березка») у стены, затем самостоятельно (5–10 с). Упражнения для мышц пресса: подъёмы туловища из положения лёжа (8–10 раз). Игра «Совушка».

Занятия 9–10. «Мост» из положения лёжа с помощью педагога, затем самостоятельно (удерживать 5–10 с). Растяжка: наклоны вперёд сидя, «складочка». Игра «Зеркало».

Занятия 11–12. Перекаты в группировке вперёд-назад. Упражнения на координацию: броски и ловля мяча, повороты на месте. Эстафета с кувырками.

Занятия 13–14. Промежуточная аттестация. Контрольный урок.  
(Приложение 2)

Занятия 15–16. «Полушпагат», «шпагат» (с опорой, с постепенным углублением растяжки). Динамическая растяжка: махи ногами, круговые движения тазом. Игра «Горячая картошка».

Занятия 17–18. «Колесо» с поддержкой педагога (поэтапно: постановка рук, перенос веса, работа ног). Укрепление плечевого пояса: отжимания от стены (8–10 раз), планка на локтях (10–15 с).

Занятия 19–20. Прыжковые элементы: прыжки на месте с группировкой, прыжки в длину с места. Упражнения с фитболом: покачивания, подъёмы ног. Игра «Удочка».

Занятия 21–22. Отработка всех базовых элементов с контролем техники. Круговая тренировка: 3 станции (кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост»). Игра «Запрещённое движение».

Занятия 23–24. Закрепление пройденного материала. Тестирование базовых элементов (оценка техники выполнения). Игра «Классики» с элементами акробатики. *(Приложение 1)*

### **Раздел 3. Комбинации и связки (16 часов)**

Занятия 25–26. Составление простых связок: кувырок вперёд + стойка на лопатках. Упражнения на баланс: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через препятствия. Игра «Равновесие на скамейке».

Занятия 27–28. Связка: кувырок назад + «мост» + возвращение в стойку. Упражнения с обручем: вращения, прыжки через обруч. Эстафета с обручами.

Занятия 29–30. Связка: «колесо» (с поддержкой) + кувырок вперёд. Упражнения на ловкость: челночный бег 3 × 5 м, прыжки через скакалку (попытки). Игра «Вышибалы» (упрощённый вариант).

Занятия 31–32. Связка: прыжок с группировкой + кувырок + стойка на лопатках. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы. Игра «Попади в цель».

Занятия 33–34. Связка: перекат в группировке + «полушпагат» + кувырок. Упражнения на гибкость: «лягушка», динамические наклоны. Игра «День и ночь».

Занятия 35–36. Связка: «мост» + перекат + кувырок назад. Упражнения с гимнастической палкой: повороты, наклоны, махи. Эстафета с палками.

Занятия 37–38. Комплексная связка из 3–4 элементов (по выбору педагога). Упражнения на фитболе: перекаты, подъёмы корпуса. Игра «Весёлые старты».

Занятия 39–40. Отработка связок с постепенным увеличением темпа. Тестирование комбинаций (оценка техники и координации). Игра «Путешествие в джунгли».

### **Раздел 4. Творческое применение навыков, итоговая аттестация (12 часов)**

Занятия 41–42. Составление индивидуальных мини-композиций из освоенных элементов. Упражнения на творческое самовыражение: «акробатическая сказка». Игра «Покажи элемент».

Занятия 43–44. Групповые композиции: построение пирамид из 2–3 человек (с поддержкой педагога). Упражнения на взаимодействие: парные растяжки, синхронные кувырки. Игра «Мы — команда».

Занятия 45–46. Репетиция итоговой программы. Отработка синхронности, выразительности. Дыхательные упражнения, релаксация. Игра «Музыкальная композиция».

Занятия 47–48. Генеральная репетиция. Коррекция ошибок, финальная отработка. Игра «Олимпийские игры малышей».

Занятия 49–50. Итоговый контроль: демонстрация индивидуальной акробатической композиции (3–5 элементов). Оценка техники, координации, артистизма. *(Приложение 1)*

Занятия 51–56. Праздничное выступление перед родителями и сверстниками. Награждение участников. Подведение итогов, обсуждение достижений.

### **Формы контроля**

Текущий: наблюдение за выполнением элементов, оценка техники и безопасности.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- гимнастические маты (толщиной не менее 5 см);
- гимнастическая скамейка;
- балансировочные платформы;
- мячи (диаметром 15–25 см), набивные мячи (0,5 кг);
- скакалки детские;
- фитболы;
- обручи;
- гимнастическая стенка;
- секундомер, свисток.

### **Учебный план по модулю «Жонглирование» (40 часов)**

Возраст обучающихся: 5–7 лет.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (40 минут основной части + 20 минут разминки и заминки).

Цель: развитие координации, мелкой и крупной моторики, внимания и реакции через освоение навыков жонглирования.

## **Распределение часов по разделам:**

Вводный блок — 4 часа.

Освоение базовых навыков — 16 часов.

Развитие навыков жонглирования — 12 часов.

Творческое применение навыков, итоговая аттестация — 8 часов.

## **Подробный план занятий**

### **Раздел 1. Вводный (4 часа)**

Занятия 1–2. Знакомство с правилами безопасности при жонглировании. История жонглирования, демонстрация возможностей. Разминка: общеразвивающие упражнения, игры на внимание («Замри», «Запрещённое движение»). Развитие глазомера и реакции: ловля мяча после отскока от пола.

Занятия 3–4. Основы координации: перекладывание мячей из руки в руку, перекачивание мяча по рукам и телу. Упражнения на развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика. Игра «Лови — не лови».

### **Раздел 2. Освоение базовых навыков (16 часов)**

Занятия 5–6. Жонглирование одним мячом: подбрасывание и ловля одной рукой, затем другой. Отработка траектории броска. Игра «Самый точный».

Занятия 7–8. Жонглирование одним мячом с изменением высоты броска (низкий, средний, высокий). Перебрасывание мяча из руки в руку перед собой. Игра «Кто дольше продержит мяч в воздухе».

Занятия 9–10. Работа с двумя мячами: поочерёдное подбрасывание и ловля (один мяч в правой руке, другой в левой). Отработка синхронности движений. Игра «Передай мяч по кругу».

Занятия 11–12. Жонглирование двумя мячами с перекрёстным движением рук. Упражнения на концентрацию внимания. Эстафета с передачей мячей.

Занятия 13–14. Отработка жонглирования двумя мячами в медленном темпе. Развитие чувства ритма: жонглирование под счёт и музыку. Игра «Ритмический мяч».

Занятия 15–16. Введение дополнительных предметов: мешочки с песком (100–150 г), мягкие кубики. Жонглирование одним предметом разных форм. Игра «Угадай предмет на ощупь».

Занятия 17–18. Жонглирование двумя предметами (мяч + мешочек). Отработка точности броска и ловли. Упражнения на периферическое зрение. Игра «Поймай взгляд».

Занятия 19–20. Закрепление навыков жонглирования двумя предметами. Тестирование: количество успешных бросков и ловлей за 30 секунд. Игра «Жонглерский марафон».

### **Раздел 3. Развитие навыков жонглирования (12 часов)**

Занятия 21–22. Освоение жонглирования тремя мячами (поэтапное): поочерёдное подбрасывание, перекрёстные броски. Упражнения на расслабление кистей. Игра «Волшебный круг».

Занятия 23–24. Жонглирование тремя предметами в медленном темпе с контролем техники. Развитие пространственного мышления. Эстафета «Передай жонглерскую эстафету».

Занятия 25–26. Жонглирование с изменением темпа (медленно → быстро → медленно). Упражнения на дыхание и концентрацию. Игра «Замороженный жонглёр».

Занятия 27–28. Жонглирование в движении: шаг вперёд-назад, повороты корпуса. Упражнения с партнёром: обмен предметами. Игра «Жонглируй и танцуй».

Занятия 29–30. Жонглирование нестандартными предметами: кольцами, мягкими булавами (упрощённый вариант). Развитие тактильной чувствительности. Игра «Необычные предметы».

Занятия 31–32. Комбинированное жонглирование: разные предметы одновременно (например, мяч + кольцо). Упражнения на многозадачность. Игра «Цирковая репетиция».

### **Раздел 4. Творческое применение навыков, итоговая аттестация (8 часов)**

Занятия 33–34. Составление индивидуальных мини-композиций из освоенных элементов жонглирования. Упражнения на артистизм и выразительность. Игра «Цирковое представление».

Занятия 35–36. Групповые номера: синхронное жонглирование, обмен предметами между участниками. Развитие командного взаимодействия. Игра «Оркестр жонглёров».

Занятия 37–38. Репетиция итоговой программы: отработка переходов между элементами, синхронности, артистизма. Дыхательные упражнения, релаксация. Игра «Музыкальное жонглирование».

Занятия 39–40. Итоговая аттестация: демонстрация индивидуальной или групповой жонглерской композиции (3–5 элементов). Оценка техники, координации, артистизма и безопасности. Праздничное выступление перед родителями и сверстниками. Награждение участников.  
(Приложение 1)

### **Формы контроля**

Текущий: наблюдение за выполнением элементов, оценка техники и безопасности.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- мягкие мячи разного размера (диаметр 10–15 см);
- мешочки с песком или крупой (вес 100–150 г);
- мягкие кубики (5 × 5 см);
- жонглерские кольца (упрощённые, лёгкие);
- упрощённые мягкие булавы;
- гимнастические маты (для безопасности);
- музыкальное оборудование (колонки, подборка ритмичной музыки);
- секундомер, свисток.

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Предметные:***

- использование базовых элементов акробатики и жонглирования в практической деятельности;
- сформированные представления об элементарной цирковой терминологии;
- развитые навыки координации движений, правильная осанка и умение ориентироваться в пространстве как в статике, так и в динамике;
- сформированные скоростно-силовые качества, гибкость, сила, ловкость, выносливость и прыгучесть.

### ***Метапредметные:***

- проявление осознанной дисциплинированности через добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление пространственного мышления и творческого воображения в процессе выполнения заданий;
- выработанные навыки координации движений;

- проявление уверенности в самостоятельной деятельности и готовности к взаимодействию в коллективе.

***Личностные:***

- проявление ответственного отношения к поддержанию порядка в цирковом инвентаре и личной спортивной форме;
- сформированность организационно-волевых качеств: терпения, силы воли, выносливости и самоконтроля;
- проявление культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе.

## **5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

| Дата начала | Дата окончания | Кол-во часов в неделю                 | Кол-во учебных недель |
|-------------|----------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 01.09.2026  | 31.05.2027     | 4 ак.ч – 2 занятия в неделю по 2 ак.ч | 36 ч. недель          |

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы «Акробатика для малышей» необходимо обеспечить общие требования в соответствии с нормами СанПиН.

Для проведения занятий в кабинете имеются: маты гимнастические, прыжковая дорожка, будо-маты, гимнастические мячи, фитоболы, обручи, скакалки, мячи для жонглирования, булавы, ковёр гимнастический, насос для прыжковой дорожки, аптечка, сценические костюмы.

Кабинет оснащён техническими средствами обучения: компьютер, колонки, музыкальный центр.

### **Средства обучения и воспитания:**

- материалы для проведения теоретических занятий (беседы о правилах безопасности, терминологии, истории акробатики);
- планы-конспекты занятий, включающие последовательность упражнений
- дозировку нагрузки и критерии оценки прогресса;
- алгоритмы обучения элементам акробатики (группировка, перекаты, кувырки, стойки и т. д.) с учётом возрастных особенностей;
- фото- и видеоматериалы с демонстрацией техники выполнения элементов
- носитель информации: USB -накопитель с фонограммами номеров (основной и резервный экземпляры).

### **Информационное обеспечение**

- Тренировка по акробатике с детьми 6–8 лет [Электронный ресурс]. [https://vk.com/video-231523679\\_456239052](https://vk.com/video-231523679_456239052)
- Акробатика для детей/Как научиться правильно делать кувырок» от канала ПроFitness <https://dzen.ru/video/watch/63f0f06f89230f22b49c1485>
- Гимнастика. Акробатика дома. Тренировка с Катей «ФАНТАЗЕРЫ детский канал» в Дзене <https://dzen.ru/video/watch/64e0a93ba516301379c6ca06>
- Онлайн курс по детской гимнастике <https://acroritm.ru/kidsonline>
- Акробатика для начинающих» от «Школы художественной гимнастики детям GymBalance» <https://rutube.ru/video/cac4a77aca211d5bcd73b9f831c1d2e6/>
- YouTube-канал Funny acrobatics («Весёлая акробатика для всей семьи»). [https://www.youtube.com/channel/UCeScm\\_SvlO52sn7tHildDHA](https://www.youtube.com/channel/UCeScm_SvlO52sn7tHildDHA)

**Кадровое обеспечение** – Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми в качестве педагога дополнительного образования, профессиональный стаж – 32 года, образование – педагогическое. Есть опыт работы в качестве инструктора цирковой студии - 7 лет.

## **7.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы аттестации**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится:

**Текущий контроль** — систематическая проверка освоения программы на протяжении всего учебного процесса с целью объективной оценки прогресса детей, своевременной корректировки нагрузки и методики обучения.

**Итоговый контроль** – промежуточное тестирование по каждому модулю (*Приложение 1*)

**Промежуточная аттестация** проводится в середине года в форме: контрольного урока (*Приложение 2*)

**Итоговая аттестация** проводится в конце года в форме: открытое занятие для родителей (*Приложение 3*)

### **Оценочные материалы**

Образовательные результаты данной программы могут быть выявлены через **критерии оценки выполнения тестирования:**

| № | Ф.И.О. | Название модуля программы | Высокий | Средний | Низкий |
|---|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|   |        |                           |         |         |        |

### **Уровни освоения содержания программы**

**Высокий уровень:** уверенное выполнение всех элементов, правильная техника, ритмичность, отсутствие ошибок.

**Средний уровень:** выполнение большинства элементов, но есть отдельные ошибки или неуверенность.

**Низкий уровень:** не может выполнить упражнение, либо выполняет с грубыми нарушениями

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный; игровой.

**Методы воспитания:** метод примера, убеждение, мотивация, соревнование, анализ результатов.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, парная.

**Формы организации учебного занятия:** игра, беседа, круг / разминка в кругу, показательное выступление, работа в паре, работа в группе, наблюдение.

### **Алгоритм учебного занятия:**

#### **Организационный момент:**

- приветствие, создание позитивного настроения;
- краткое объяснение темы и правил безопасности.

#### **Разминка:**

- лёгкие упражнения в игровой форме: *«потянемся, как кошечки»*, *«попрыгаем, как зайчики»* и т.д.;
- разогрев всех групп мышц, подготовка к основным нагрузкам.

#### **Основная часть:**

- изучение и отработка базовых акробатических элементов: *«кувырок»*, *«мостик»*, *«стойка на лопатках»* и т.д.;
- использование игровых заданий, работа в парах или с поддержкой педагога;
- повторение и закрепление изученных движений.

#### **Игровая пауза:**

- весёлая подвижная игра для снятия напряжения и восстановления сил.

**Заключительная часть:**

- упражнения на растяжку и расслабление мышц;
- подведение итогов, похвала каждого ребёнка за старания.

**Рефлексия:**

- краткое обсуждение: что понравилось, что получилось лучше всего;
- прощание, настрой на следующее занятие.

Для достижения цели программы «Акробатика для малышей» рекомендуется использование следующих образовательных технологий:

***Технология личностно-ориентированного развивающего обучения.***

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Применение этой технологии обеспечивает возможность развития и саморазвития личности каждого ребенка исходя из его индивидуальных особенностей.

***Игровая технология.***

Эффективным средством включения детей в процесс деятельности является игра. С помощью использования на занятиях различных игровых моментов повышается мотивационный уровень детей, мобилизуются внутренние личностные ресурсы каждого участника.

***Здоровьесберегающие технологии.***

Создание совокупности организационных, обучающих условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья. Результатом применения здоровьесберегающих технологий является приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, используя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления.

***Арт-терапевтическая технология.***

Цель – гармоничное развитие ребенка, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства. Данная технология связана с воздействием разных средств искусства на психику, что позволяет с помощью стимулирования художественно-творческих проявлений осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии.

***Технология дифференцированного обучения.***

Основная цель использования технологии дифференциации – обучение

каждого на уровне его возможностей и способностей, что даёт каждому ребёнку возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал.

### ***Педагогика сотрудничества.***

Действовать совместно с ребёнком. Сама концепция сотрудничества, реализация гуманно-личностного подхода, ставящего в центр образовательной системы развитие личности ребенка, создает предпосылки для благоприятного психологического климата, установления доверительных отношений, партнерства с детьми, снижая вероятность конфликтов, повышается интерес учащихся ко всему происходящему вокруг.

***Технологии развивающего обучения*** строятся на идеях о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Развивающее обучение – это активно-деятельностный способ обучения, направленный на развитие личности обучающегося: его познавательных, эмоциональных, волевых и нравственных качеств.

## **9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Список литературы, рекомендованный педагогам:*

- 1.Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. – М., 1962.
- 2.Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта. - С.-Пб.: Шахком, 1993.
- 3.Лебедева О. Е. Дополнительное образование детей. - М.: ВЛАДОС, 2000.
- 4.Летфуллин И. Как быстро сесть на шпагат. - Наб. Челны: ИКПИ, 1998.
- 5.Петров В.К. Гармония силы. – М.: Советский спорт, 1989.
- 6.Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. - М.: АСАДЕМА, 2001.
- 7.Словарь иностранных слов. – М.: Русский язык, 1988.
- 8.Шнеер А.Я., Славский Р.Е. Маленькая энциклопедия. Цирк. –М.: Советская энциклопедия, 1973.
- 9.Коркин В.П., Акорчиев П., Акробатика. Каноны терминологии. - Издательство Физкультура и спорт. 1989.

*Список литературы, рекомендованный обучающимся:*

- 1.Бардиан Ф. Советский цирк на пяти континентах. – М.: Искусство, 1977.
- 2.Дмитриев Ю. Цирк в России. - М., 1977.
- 3.Кабанов В. Растягивайтесь и расслабляйтесь. - М., 1994.
- 4.Коркина В.П. «Акробатика». - серия «Азбука спорта», 1983.

*Список литературы, рекомендованной родителям:*

1. В. П. Коркина «Гимнастика и акробатика в семье». - Издательство Полымя., 1986
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания спорта. - М.: АСАДЕМА., 2002.
3. Кабанов В. Физическая культура. Проблемы и перспективы. – М.: Атлант, 1998.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

*Фильмы про цирк для обязательного просмотра дома:*

**1. Гуттаперчевый мальчик. (1957)**

**Режиссёр:** Владимир Герасимов.

**По одноимённой повести** Дмитрия Григоровича.

Действие происходит в конце XIX века.

Главный герой восьмилетний Петя, сирота, оставшийся без матери. Мальчик отдаёт в обучение цирковому силачу Карлу Беккеру, жестокому и безжалостному человеку. В цирке Петю называют «гуттаперчевым мальчиком» из-за его гибкости и способности выполнять акробатические трюки.

**2. Три толстяка (1966)**

**Режиссёр:** Алексей Баталов, Иосиф Шاپиро.

**По одноимённой повести** Юрия Олеши.

В сказочном городе власть захватили Три Толстяка - жестокие правители, угнетающие народ. В город прибывает труппа бродячих артистов: гимнаст Тибул, клоун Август и девочка-танцовщица Суок. Во дворце ломается механическая кукла наследника Тутти — точная копия живой девочки Суок. И тут начинаются приключения...

## Итоговый контроль по каждому модулю

### Контрольные упражнения по О.Ф.П.

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

### Контрольные упражнения по основам акробатики

1. Выполнение кувырков вперёд и назад
2. Выполнение упражнений свечка, паучок, складочка, берёзка
3. Выполнение упражнений разножка, шпагаты
4. Выполнение упражнения группировка

### Контрольные упражнения по ритмике

1. Ходьба под разную музыку
2. Выполнение разных видов шагов, прыжков, бега
3. Постановка ног в позиции 6, 1, 2

### Контрольные упражнения по основам жонглирования

1. Крутка одного обруча на руках, на ладони, перед собой
2. Выполнение упражнения восьмёрка обручем
3. Выполнение подбросов одним мячом вверх, из руки в руку, с хлопками

### Критерии оценки результатов

| № | ФИО | ОФП | Основы акробатики | ритмика | жонглирование | мостик |
|---|-----|-----|-------------------|---------|---------------|--------|
|   |     |     |                   |         |               |        |

### Общая физическая подготовка (ОФП)

| Упражнение                  | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Отжимания от пола (3–5 раз) | 5 раз           | 4 раза          | 3 раза         |
| Приседания (5–7 раз)        | 7 раз           | 6 раз           | 5 раз          |
| Верхний пресс (10 раз)      | 12 и более      | 10 раз          | 8–9 раз        |
| Нижний пресс (10 раз)       | 12 и более      | 10 раз          | 8–9 раз        |

|                                        |        |       |       |
|----------------------------------------|--------|-------|-------|
| Подтягивание на перекладине (1–2 раза) | 2 раза | 1 раз | 0 раз |
| Прогиб на мышцы спины (5–7 раз)        | 7 раз  | 6 раз | 5 раз |

### Основы акробатики

| Упражнение                         | Высокий уровень                                                       | Средний уровень                                                | Низкий уровень                                       |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Кувырки вперёд и назад             | Выполняет уверенно, технически правильно, без ошибок, с группировкой. | Выполняет с незначительными ошибками, но сохраняет равновесие. | Неуверенно, с нарушением техники, не группируется    |
| Свечка, паучок, складочка, берёзка | Выполняет все упражнения, удерживает равновесие, правильная техника.  | Выполняет часть упражнений, есть небольшие ошибки.             | Не может выполнить или выполняет с грубыми ошибками. |
| Разножка, шпагаты                  | Выполняет в полном объёме, с хорошей растяжкой.                       | Частично выполняет, растяжка средняя                           | Не может выполнить или выполняет с трудом.           |
| Группировка                        | Группируется быстро, плотно, без ошибок.                              | Группируется, но не всегда плотно                              | Не группируется или делает это неправильно           |

### Ритмика

| Упражнение                | Высокий уровень                                      | Средний уровень                                       | Низкий уровень                                       |
|---------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Ходьба под музыку         | Движения в такт, уверенная координация               | Иногда сбивается с ритма, но быстро восстанавливается | Не чувствует ритм, движения не координированы        |
| Виды шагов, прыжков, бега | Выполняет все элементы, в ритм, с хорошей амплитудой | Выполняет часть элементов, есть ошибки в ритме.       | Не может выполнить или выполняет с грубыми ошибками. |
| Позиции ног (6, 1, 2)     | Все позиции выполняет чётко, устойчиво               | Позиции выполняет, но не всегда устойчиво.            | Не может занять позиции или делает это неправильно.  |

### Основы жонглирования

| Упражнение                                        | Высокий уровень                                     | Средний уровень                                  | Низкий уровень                              |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Крутка обруча (руки, ладонь, перед собой)         | Выполняет уверенно, без остановок, разные варианты. | Выполняет, но с небольшими паузами или ошибками. | Не может выполнить или выполняет неуверенно |
| Восьмёрка обручем                                 | Выполняет плавно, без ошибок.                       | Выполняет, но с небольшими сбоями.               | Не может выполнить или делает неправильно   |
| Подбросы мяча (вверх, из руки в руку, с хлопками) | Выполняет все варианты, уверенно, в ритм.           | Выполняет часть вариантов, есть ошибки           | Не может выполнить или выполняет с трудом.  |

### Общие критерии оценки

**Высокий уровень:** уверенное выполнение всех элементов, правильная техника, ритмичность, отсутствие ошибок.

**Средний уровень:** выполнение большинства элементов, но есть отдельные ошибки или неуверенность.

**Низкий уровень:** не может выполнить упражнение, либо выполняет с грубыми нарушениями.

## Промежуточная аттестация – контрольный урок

### Критерии оценки результатов

| № | ФИО | ОФП | Основы акробатики | Ритмика | Жонглирование | Мостик |
|---|-----|-----|-------------------|---------|---------------|--------|
|   |     |     |                   |         |               |        |

### Промежуточная аттестация (ОФП, основы акробатики)

| Упражнение                     | Высокий уровень                                                                                                                                          | Средний уровень                                                                                                    | Низкий уровень                                                                                                 |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Прыжки на месте</b>         | Выполняет 20 прыжков подряд, сохраняя правильную осанку (спина прямая, руки на талии или в свободном положении), приземляется мягко на полусогнутые ноги | Выполняет 10–15 прыжков, иногда теряет равновесие или выпрямляет ноги при приземлении, осанка в целом правильная   | Выполняет менее 10 прыжков, часто теряет равновесие, жёсткое приземление на прямые ноги, сутулится             |
| <b>Приседания</b>              | Выполняет 15 приседаний подряд с прямой спиной, колени не выходят за линию носков, руки вытянуты вперёд или на талии                                     | Выполняет 8–12 приседаний, иногда округляет спину или слишком выдвигает колени вперёд                              | Выполняет менее 8 приседаний, значительная округлость спины, колени сильно выходят за носки, теряет равновесие |
| <b>Упор присев – упор лежа</b> | Чётко и быстро выполняет 5 повторений подряд, сохраняет прямую линию тела в упоре лёжа, не прогибается в пояснице                                        | Выполняет 3–4 повторения, допускает небольшие прогибы в пояснице или сгибание локтей, движения недостаточно чёткие | Выполняет 1–2 повторения с явными ошибками (прогиб, сгибание локтей, неровная линия тела), движения хаотичные  |

|                               |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кувырки вперед</b>         | Выполняет 3 кувырка подряд плавно и уверенно, группируется плотно, голова не касается пола, руки помогают перекату                          | Выполняет 2 кувырка, иногда недостаточно плотно группируется или слегка касается пола головой, но без риска травмы                                         | Выполняет 1 кувырок с ошибками (слабая группировка, касание пола головой, неуверенность), либо отказывается выполнять из-за страха                                      |
| <b>Кувырок назад</b>          | Выполняет чётко и плавно, сохраняя плотную группировку. Голова не касается пола, руки помогают перекату. Переходит в упор присев без ошибок | Выполняет с небольшими ошибками: слегка касается пола головой, недостаточно плотно группируется или немного теряет баланс. Может выполнить 1–2 раза подряд | Выполняет с явными ошибками: слабая группировка, опора на голову, разведение локтей. Часто теряет равновесие, не может завершить движение или отказывается из-за страха |
| <b>Мост из положения лежа</b> | Самостоятельно выполняет «мост» с прямыми руками и ногами, тело прогнуто равномерно, удерживает позицию 5 секунд                            | Выполняет «мост», но слегка сгибает руки или ноги, прогиб неравномерный, удерживает позицию 3 секунды                                                      | Пытается выполнить «мост», но сильно сгибает руки и ноги, прогиба не получается, либо не может принять позицию                                                          |
| <b>Стойка на лопатках</b>     | Самостоятельно принимает положение, держит «берёзку» 5 секунд с прямыми ногами, руки поддерживают спину                                     | Держит позицию 3 секунды, ноги слегка согнуты, руки не всегда поддерживают спину правильно                                                                 | Не может самостоятельно принять положение, либо держит позицию менее 2 секунд с согнутыми ногами и без поддержки                                                        |

|                                 |                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                    |                                                                                                 | руками                                                                                                    |
| <b>Равновесие на одной ноге</b> | Стоит на одной ноге 10 секунд, вторая нога отведена назад параллельно полу, руки в стороны, сохраняет устойчивость | Стоит 5–7 секунд, нога не всегда параллельна полу, слегка покачивается, но не теряет равновесие | Стоит менее 5 секунд, сильно покачивается, опускает ногу раньше времени, либо не может поднять ногу назад |
| <b>Перекаты в группировке</b>   | Выполняет 3 переката подряд плавно, с плотной группировкой, без остановок и потери направления                     | Выполняет 2 переката, иногда ослабляет группировку или отклоняется в сторону                    | Выполняет 1 перекат с ошибками (неплотная группировка, остановка в движении), либо боится выполнять       |

#### **Общие критерии оценки:**

**Высокий** - 3 балла, элемент выполнен правильно и уверенно;

**Средний** - 2 балла, есть небольшие ошибки или нужна небольшая помощь;

**Низкий** - 1 балл, элемент не освоен или выполняется с грубыми ошибками.

## **Итоговая аттестация в форме открытого занятия для родителей по акробатике (для детей 5–7 лет)**

### ***Цель занятия***

Продemonстрировать родителям результаты обучения детей за период программы: уровень освоения базовых акробатических элементов, развитие физических качеств, формирование навыков работы в коллективе.

### ***Задачи***

- показать родителям прогресс каждого ребёнка;
- закрепить изученные акробатические элементы в игровой форме;
- создать позитивную атмосферу сотрудничества между детьми, педагогами и родителями;
- повысить мотивацию детей к дальнейшим занятиям через публичное выступление;
- познакомить родителей с методикой обучения акробатике для малышей.

### ***Необходимое оборудование и инвентарь:***

- гимнастические маты (достаточно для всей группы);
- гимнастическая скамейка;
- обручи (по количеству детей);
- мячи среднего размера (по количеству детей);
- музыкальное сопровождение (динамичные и спокойные треки);
- дипломы/грамоты для детей или небольшие поощрительные призы.

### ***Структура занятия*** (общая продолжительность — 40–45 минут)

#### **1. Вводная часть** (5–7 минут)

- построение, приветствие;
- представление педагога и темы занятия;
- разминка в движении: ходьба на носках/пятках, лёгкий бег, прыжки, приставные шаги;
- общеразвивающие упражнения на месте под музыку (наклоны, повороты, махи руками).

#### **2. Основная часть** (25–30 минут)

Демонстрация освоенных элементов (по группам или индивидуально):

- группировка и перекаты (вперёд-назад, в сторону);
- кувырок вперёд (с помощью педагога при необходимости);
- мостик (из положения лёжа или стоя с поддержкой);

- стойка на лопатках («березка») — удержание 5–10 секунд;
- равновесие на одной ноге (8–10 секунд);
- «ласточка» — удержание баланса;
- шпагат (доступный вариант с опорой или без);
- колесо (при освоении элемента);
- акробатические связки из 2–3 элементов (например: группировка → перекач → кувырок).

### Игровые блоки для поддержания интереса:

- эстафета с элементами акробатики (пройти по скамейке → сделать кувырок → вернуться бегом);
- игра «Повторяй за лидером» (дети по очереди показывают знакомые элементы);
- коллективное упражнение «Волшебный круг» (синхронное выполнение перекатов, кувырков и т. д.).

### 3. Заключительная часть (5–7 минут)

- дыхательные упражнения и расслабление;

подведение итогов: педагог кратко комментирует достижения группы и каждого ребёнка;

- вручение дипломов и поощрительных призов;
- совместное фото с родителями.

### **Критерии оценки результатов**

| № | ФИО | разминка | основ/<br>элементы | перекач | кувырок | мостик | стойка на лопатках | равновесие | шпагат | колесо | акроб/связка из 3-х элементов |
|---|-----|----------|--------------------|---------|---------|--------|--------------------|------------|--------|--------|-------------------------------|
|   |     |          |                    |         |         |        |                    |            |        |        |                               |

### **Общие критерии оценки:**

**Высокий** - 3 балла, элемент выполнен правильно и уверенно;

**Средний** - 2 балла, есть небольшие ошибки или нужна небольшая помощь;

**Низкий** - 1 балл, элемент не освоен или выполняется с грубыми ошибками.

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

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

13. **«Шпагат»** - трюк в пластической акробатике: ноги исполнителя, разведённые в стороны, образуют одну прямую линию.

14. **Эквилибристика** (от лат. *aequilibrium* – находящийся в равновесии) – цирковой жанр, искусство артиста удерживать в равновесии себя или партнёров (или одновременно себя и партнёров).

15. **Эксцентрика** (от лат. – *excentricus* – вне центра) – художественный приём заострённо- комедийного изображения действительности, заключается в нарочитом нарушении логики, последовательности и взаимосвязи между изображаемыми событиями и в алогичном, с точки зрения общепринятых норм, поведении персонажей.