

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 31.08.2026 № 226-О
Директор _____ И.И.Боякова

ПРИНЯТА
с учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
(протокол от 31.08.2026 №1)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Маленькие звёзды цирка»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Краснова Наталья Евгеньевна

1. Пояснительная записка

Направленность:

Физкультурно-спортивная направленность. Дополнительная общеразвивающая программа «Маленькие звёзды цирка» готовит детей к гармоничному физическому и творческому, а также закладывает базу для будущего школьного обучения.

Актуальность:

Актуальность программы обусловлена тем чтобы вырастить поколение детей, здоровых физически, нравственно и духовно.

В силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться наиболее притягательным для детей дошкольного возраста, и им захочется стать участником этого яркого и зрелищного действа. Не зря цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить еще маленького человека к цирковому искусству и культуре.

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.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень **актуальна**. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Именно в период с 5-7 лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Применение полученных знаний, умений и навыков данного вида творчества в повседневной деятельности мотивирует детей на создание индивидуального творческого продукта (номера). Используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей.

Адресат

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста. Краткая характеристика воспитанников, строится на их базовых физических и психологических возможностях. В этом возрасте у детей уже сформирован фундамент, необходимый для начала освоения простейших цирковых жанров.

Ребенок должен обладать:

Базовыми двигательными навыками:

- уверенная ходьба и бег;
- базовые прыжки;
- координация движений;

- чувство равновесия;
- гибкость и крупная моторика.

Психологическими и волевыми качествами:

- умение слышать и слушать педагога;
- концентрация внимания;
- подражание и копирование;
- самоконтроль.

Эмоционально-социальными навыками:

- отсутствие страха публички;
- эмоциональность;
- навыки взаимодействия.

Уровень освоения

Общекультурный

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год обучения - 64 учебных часа.

Отличительные особенности, новизна программы

Отличительной особенностью программы является игровая форма и раннее гармоничное развитие через синтез физической подготовки, акробатики и актерского мастерства.

Новизна программы заключается в переходе от традиционных методов физического воспитания к творческому освоению цирковых элементов, адаптированных под психофизические особенности дошкольников. В отличие от стандартной физкультуры, такая программа объединяет спорт, театр, хореографию и игру.

Цель и задачи программы

Цель: достижение физического совершенства детей, через овладение и ознакомление с жанрами циркового искусства и максимальное раскрытие творческих способностей детей, посредством приобщения к миру культуры цирка - создание и постановку цирковых номеров и театрализованных представлений.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить воспитанников с теоретическими основами цирковой культуры и с основными цирковыми жанрами;
- обучить основным элементам акробатики, жонглирования и эквилибристики;
- сформировать у детей знания об основных цирковых терминах и правилах техники безопасности при выполнении сложных упражнений.

Развивающие:

- сохранить эмоциональное благополучия детей на занятиях;
- развивать способности анализировать свою деятельность, приобщить к здоровому образу жизни и укрепить у воспитанников физическое здоровье (развитие координации, правильной осанки, пластики, выносливости);

- развить умение работать в команде, способность к совместной творческой деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус, культуру общения с окружающими и культуру поведения на сцене во время выступления;
- воспитывать активность, целеустремлённость, настойчивость и упорство, терпение и волю, трудолюбие, аккуратность, умение довести начатое дело до конца;
- воспитывать уважение к традициям детского сада.

Планируемые результаты освоения

Личностные результаты:

- мотивация к творчеству и труду: развитие артистизма, воображения, образного мышления, стремления к творческому самовыражению.
- волевые качества и дисциплина: формирование целеустремленности, настойчивости, терпения при преодолении трудностей и регулярном выполнении физических упражнений, а также собранности и организованности.
- социально-коммуникативные навыки: умение работать в команде, уважение к результатам чужого труда, взаимовыручка и культура общения.
- Уверенность в себе и самооценка: преодоление страха публичных выступлений, позитивная оценка физических навыков и возможностей, формирование лидерских качеств.

Метапредметные результаты:

- регулятивные: способность принимать, удерживать и пошагово выполнять двигательную и игровую задачу, расставленную педагогом, выполнение требований безопасности при обращении с реквизитом и нахождении на гимнастических матах.;
- познавательные: способность быстро координировать тело и ориентироваться на площадке, четко различать понятия «право/лево», «вперед/назад», «верх/низ» в динамике, устанавливать причинно-следственные связи между правильным положением тела и успешным выполнением трюка.
- коммуникативные: учиться координировать свои действия с партнерами при выполнении парных упражнений, коллективных акробатических перестроений или общих номеров, развивается навык безопасной страховки товарища, умение договариваться при распределении ролей в цирковых миниатюрах или репризах, уважение к труду и результатам других.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации программы

Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации:

Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время (осенние и весенние каникулы). Продолжительность - 32 учебные недели.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1 учебному часу;

Продолжительность 1 учебного часа составляет 30 минут.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе принимаются воспитанники старшей и подготовительной групп СП ОДОД «Юнтолово» ГБОУ школа №438.

Наполняемость групп

1 год обучения – до 15 человек

Формы организации и проведения занятий

Форма организации занятий: групповая с применением подгрупповых (3–5 человек), парных и индивидуальных форм работы в зависимости от образовательных задач и индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы проведения занятий: репетиционная работа (постановка номеров), открытые занятия, творческие показы и просмотры.

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы требуются:

- спортивный зал для тренировок, реквизит на каждый цирковой жанр:

-мячи, кольца, булавы- по 20 шт

-скакалка- 12 шт.

-рокерборды-12 шт.

-хула-хупы- 30 шт.

-большая скакалка- 2 шт.

Спортивный инвентарь:

-мячи, гимнастические палки и скакалки на каждого обучающегося

-перекладины для подтягивания в висе — 5-7 шт.

-спортивные маты для акробатики - 6 шт. резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося.

- гимнастические скамейки — 1-2 шт.

- гимнастическая стенка — 3 пролета.

- маты -3-4 шт

Форма одежды для обучающихся:

Для девочек и мальчиков: облегающая однотонная футболка без принтов и спортивные шорты выше колен. Футболка должна заправляться в шорты, чтобы при выполнении переворотов и кувырков она не задиралась на голову. Обувь: чешки

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное образование.

Учебный план

1 год обучения (64 часа)

№ п/п	Название <u>раздела</u>	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: Раздел 1. Знакомство с цирковым искусством	2	1	1	Тестирование Входной контроль
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	6	1	5	Практический показ. Контроль исполнения упражнения
3	Раздел 3. Гимнастика и растяжка	6	1	5	Практический показ. Педагогическое наблюдение Анализ творческой активности
4	Раздел 4. Элементы акробатики	10	2	8	Практический показ. Педагогическое наблюдение Анализ творческой активности
5	Раздел 5. Эквилибристика	10	2	8	Практический показ. Контроль исполнения упражнения
6	Раздел 6. Работа с предметом	10	2	8	Практический показ. Контроль исполнения упражнений. Творческий отчет
7	Раздел 7. Жонглирование	8	3	5	Контроль за исполнением игрового задания. Свободный опрос
8	Раздел 8. Основы театрального мастерства	2	1	1	Конкурс пластических этюдов. Викторина
9	Раздел 9. Ритм и пластика	3	1	2	Практический показ Наблюдение. Творческий отчет
10	Раздел 10. Репетиционно-постановочные работы.	5	-	5	Презентация творческой работы
11	Итоговое занятие: Раздел 11. Концертные выступления	2	-	2	Презентация творческой работы
Итого:		64			

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 октября	31 мая	32	64	64	2 раза/нед

Рабочая программа

Задачи:

Образовательные:

- познакомить воспитанников с теоретическими основами цирковой культуры и с основными цирковыми жанрами;
- обучить основным элементам акробатики, жонглирования и эквилибристики;
- сформировать у детей знания об основных цирковых терминах и правилах техники безопасности при выполнении сложных упражнений.

Развивающие:

- сохранить эмоциональное благополучие детей на занятиях;
- развивать способности анализировать свою деятельность, приобщить к здоровому образу жизни и укрепить у воспитанников физическое здоровье (развитие координации, правильной осанки, пластики, выносливости);
- развить умение работать в команде, способность к совместной творческой деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус, культуру общения с окружающими и культуру поведения на сцене во время выступления;
- воспитывать активность, целеустремленность, настойчивость и упорство, терпение и волю, трудолюбие, аккуратность, умение довести начатое дело до конца;
- воспитывать уважение к традициям детского сада.

Планируемые результаты освоения

Личностные результаты:

- мотивация к творчеству и труду: развитие артистизма, воображения, образного мышления, стремления к творческому самовыражению.
- волевые качества и дисциплина: формирование целеустремленности, настойчивости, терпения при преодолении трудностей и регулярном выполнении физических упражнений, а также собранности и организованности.
- социально-коммуникативные навыки: умение работать в команде, уважение к результатам чужого труда, взаимовыручка и культура общения.
- Уверенность в себе и самооценка: преодоление страха публичных выступлений, позитивная оценка физических навыков и возможностей, формирование лидерских качеств.

Метапредметные результаты:

- регулятивные: способность принимать, удерживать и пошагово выполнять дви-

гательную и игровую задачу, расставленную педагогом, выполнение требований безопасности при обращении с реквизитом и нахождении на гимнастических матах.;

– познавательные: способность быстро координировать тело и ориентироваться на площадке, четко различать понятия «право/лево», «вперед/назад», «верх/низ» в динамике, устанавливать причинно-следственные связи между правильным положением тела и успешным выполнением трюка.

– коммуникативные: учиться координировать свои действия с партнерами при выполнении парных упражнений, коллективных акробатических перестроений или общих номеров, развивается навык безопасной страховки товарища, умение договариваться при распределении ролей в цирковых миниатюрах или репризах, уважение к труду и результатам других.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Расписание. План работы творческого объединения на год. Организация рабочего места. Форма одежды и внешний вид.

Беседа о содержании и задачах предмета «Основы цирковой культуры». Основные жанры циркового искусства, классификация жанров, сочетание жанров. Особенности работы детского циркового объединения. Особенности цирковой терминологии. Особенности организации работы театра и цирка.

Практика: Знакомство с коллективом. Игры на сплочение коллектива. Упражнения на снятие мышечного напряжения и свободу движения. Мониторинг (просмотр воспитанников, с целью выявления их физиологических данных и физической подготовки на начало учебного года.

Изучение техники выполнения комплимента на середине. Викторина на тему «Цирк и его особенности»

2. Общая физическая 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.

3. Гимнастика и растяжка

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, передняя перекидка со сменой ног на одну ногу ("ножницы").

4. Элементы акробатики

Теория: Техника безопасности при работе на матах. Определение терминов «Группировка», «Упор присев». Определение термина «Перекат». Техника выполнения «Перекат в сторону».

Практика: Выполнение элементарных упражнений для изучения техники выполнения «Группировки», «Упор присев». Устный опрос.

Укрепление и растяжка всех групп мышц, изучение следующих элементов: «мост» с положения «лёжа»; «стоя»; «колесо» в обе стороны, перекаты, кувырки, перевороты.

5. Эквилибристика

Теория: Методика положения тела, удержание положения тела. Равновесие, баланс, классификация эквилибра, реквизит для эквилибра.

Техника безопасности при работе на рокерборде, ограниченной поверхности. Правильное положение туловища и постановке ног, при нахождении баланса.

Практика: Удержание баланса на «катушке»

6. Работа с предметом

Теория: Понятие цирковой реквизит. Постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования. Понятие – парное жонглирование. Техника жонглирования 2-мя кольцами методом «крест», 2-мя мячами методом «каскад»

Практика: Демонстрация вращения хула-хупов: вращение одного обруча на талии, коленях, груди, шее, в руке. Вращение двух обручей в двух руках одновременно (руки в стороны); два обруча вращать (один в руке и один на талии или коленях, свободная рука в сторону); два обруча вращать в руках методом «восьмерка». Отработка техники вращения хула-хупов.

Раздел 7. Жонглирование

Теория: Основная терминология по предмету. Понятие цирковой реквизит. Понятие – парное жонглирование.

Практика: Постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования.

Отработка техники классического жонглирования.

8. Основы театрального мастерства

Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Основы театрального мастерства». Виды театра, их отличительные особенности. Понятие о зрительном, слуховом, осязательном внимании. Групповое внимание. Публичное одиночество. Внимание – элемент сценической игры. Произвольное и непроизвольное внимание. Объекты внимания. Сценическое воображение. Сценическое внимание. Понятие «внутреннего зренья».

Практика: Упражнения на снятие мышечного напряжения, свободу движения, освоение сценического пространства. Физические упражнения на выработку умения ощущать работу мышц и подчинять ее своей воле. Физические упражнения по освоению способов мгновенной ориентировки. Упражнения и игры по теме: «Сценическое внимание».

Упражнения (тренинг) на выработку индивидуального и группового внимания, публичного одиночества.

9. Ритм и пластика

Теория: Взаимосвязь музыки, хореографии и цирка. Ознакомление с различными направлениями в музыке (классическое, народное, эстрадное и т.д.). Ознакомление с различными темпами музыки. Ознакомление с разнообразными музыкальными композициями: быстрыми, медленными, ритмичными и плавными. Музыкальный размер.

Практика: Изучение и отработка движений в соответствии с характером музыки. Выполнение упражнений для развития чувства ритма. Выполнение танцевальных комбинаций под счет и музыкальное сопровождение. Упражнения на развитие чувства ритма

10. Репетиционно-постановочные работы.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения репетиции. Просмотры и анализ видеозаписей репетиций.

Практика: Оработка движений и комбинаций до правильного исполнения номера. Оработка манеры исполнения постановки. Репетиция сольных и коллективных номеров. Сводные репетиции концертов, творческих отчетов и праздников. Подготовка номера к показу зрителям.

11. Итоговое занятие

Концертные выступления

Теория: Правила поведения на концертной площадке и за кулисами. Техника безопасности. Просмотр и анализ видеозаписей выступлений.

Практика: Участие в Новогодних утренниках, праздничном концерте «Отчетный концерт»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема <u>занятия</u>	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие «День знакомств».	1		
2	Основы циркового искусства.	1		
3	Укрепление мышц рук	2		
4	Укрепление мышц спины и пресса	2		
5	Укрепление мышц ног	2		
6	Растягивание мышц бедра	2		
7	Растяжка мышц ног, плеч и голеностоп	2		
8	Развитие гибкости позвоночного столба	2		
9	Перекуты	3		

10	Кувырки	3		
11	Перевороты	4		
12	Баланс и равновесие	3		
13	Стойки на лопатках и руках	3		
14	Баланс на ограниченной опоре	4		
15	Работа с мячом	3		
16	Работа со скакалкой, лентой	4		
17	Работа с хула хупом	3		
18	Метание и подбрасывание предметов	2		
19	Подбрасывание двух предметов	3		
20	Жонглирование	3		
21	Сценическое воображение	2		
22	Темпы музыки	1		
23	Танцевальные композиции	2		
24	Репетиционно-постановочные работы.	5		
25	Итоговое занятие: Концертные выступления	2		
	ИТОГО:	64		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

1. Дидактические материалы: Схемы и плакаты освоения технических приемов акробатики.
2. Методические рекомендации: Рекомендации по организации подвижных игр с мячом и скакалкой. Инструкции по охране труда.
3. Литература:
 1. Александровская М.В. Тренинг актерской психотехники. - Екатеринбург, 1992
 2. Андерсон Боб «Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов» Москва, 2007
 3. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. «Искусство» М. 1987
 4. Александровская М.В. Тренинг актерской психотехники. - Екатеринбург,

1992

5. Андерсон Боб «Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов» Москва, 2007
6. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. «Искусство» М. 1987
7. Баринов В.А. «Конфликт в цирке» МГУКИ, 2009
8. Баринов В.А. «Художественно- образная структура циркового искусства» МГУКИ, 2005
9. Бауман Н. Э. «Искусство жонглирования», Москва ГУЦЭИ. 2001
10. Березнёва Д.С. Энциклопедия фокусов. «Парадокс» г.Минск.1999г
11. Боголюбская М. С. Музыкально – хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. – Москва 1986
12. Богословский Н.С. забавно, грустно и смешно. «Эксмо» М. 2002
13. Гиппиус В. Сценическая педагогика. - Л., Сборник статей ЛГИТМИК, 1976
14. Гурович А. Б. На арене и вокруг нее. «Искусство» М. 1990

Оценочные материалы

Формы и способы проверки результативности

В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как:

- педагогическое наблюдение;
- практический показ и выполнение элементов;
- контрольные и итоговые занятия;
- метод экспертной оценки (диагностические карты);
- беседы и опрос;

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме педагогического наблюдения за выполнением упражнений

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме открытых занятий, отчетных концертов, показательных выступлений и творческих отчетов.

Нормативы.

Контрольно-нормативные показатели адаптируются под возрастные особенности детей и строятся на сочетании общей физической подготовки, специальной физической подготовки и артистизма.

В силу возраста детей нормативы проверяют базовые физические свойства (гибкость, баланс, ловкость координацию), исключая опасные трюки.

Интерпретация полученных результатов.

Оценка результатов освоения программы в ходе педагогического наблюдения и контрольных занятий проводится по 3-бальной уровневой системе:

- низкий уровень: ребенок не может выполнить элемент даже с поддержкой, либо отказывается;

- средний уровень: ребенок понимает задачу, но выполняет элемент с небольшими ошибками или с минимальной помощью педагога;

- высокий уровень: ребенок выполняет элемент самостоятельно, правильно и уверенно.

Блок: «Акробатика и гимнастика»

№	Задание	Что оценивается	Критерии оценивания
1	Выполнение базовых элементов	Группировка Перекаты Мостик с колен или пола	Техническая правильность, безопасность выполнения, сохранение позы Сравнивает правильно, объясняет словами
2	Держание равновесия	Ласточка Стойка на одной ноге	
3	Прыгучесть	Прыжки через скакалку Прыжки с высоты на мат с мягким приземлением	

Блок: «Жонглирование и манипуляция»

№	Задание	Что оценивается	Критерии оценивания
1	Мелкая моторика и ловкость	Ловля и броски Переброс предмета из руки в руку Вращение обруча на талии/руке Балансирование трости на ладони	Количество успешных бросков/ловлей подряд, уверенность контроля над предметом

Блок: «Эквилибристика и баланс»

№	Задание	Что оценивается	Критерии оценивания
1	Умение удерживать равновесие на нестабильных поверхностях и координировать движения в пространстве	Ходьба по приподнятой линии; Балансирование на полусферах; Перенос предметов на голове во время ходьбы.	Уверенность походки, количество потерь равновесия, осанка

Блок: «Артистизм и клоунада»

№	Задание	Что оценивается	Критерии оценивания
1	Мимика и жесты	Умение показать эмоцию: радость, удивление, испуг.	Выразительность, отсутствие зажатости, включенность в игру.
2	Передача образа	Изобразить дрессированного льва, грустного или веселого клоуна, сильного атлета.	
3	Работа в паре или группе	Синхронность движений, умение уступить или помочь партнеру	