

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы  
Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
Центр содействия семейному воспитанию  
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Принята на заседании  
Педагогического совета ГБУ ЦССВ  
имени Ю.В.Никулина  
от «30» августа 2023 г.

Протокол № 3

Утверждаю  
Директор ГБУ ЦССВ имени  
Ю.В.Никулина  
И.А.Акопяни  
от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 6-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Чиркова Любовь Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Москва,  
2023- 24г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность, целесообразность, новизна программы**

Актуальность программы заключается в том, что цирковая гимнастика является основой всех акробатических жанров в цирке. Занятия цирковой гимнастикой развивают силу, гибкость, вестибулярный аппарат, формируют осанку, походку, готовят исполнители к участию в любом другом акробатическом жанре.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Цель программы:**

1. овладение первичными теоретическими и практическими навыками в области цирковой гимнастики;
2. гармоничное развитие творческих и физических навыков обучающихся воспитание профессиональных данных и способностей.
3. гармоничное развитие творческих и физических качеств.
4. укрепление здоровья.
5. пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие задачи*

1. сформировать у детей представление о цирковой гимнастике и её особенностях;
2. обучать детей основам гимнастических упражнений, стойке у шведской стенки, берёзки, складки, колёса в две стороны;
3. ознакомить с терминологией цирковой гимнастики.

#### *Развивающие задачи*

1. развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, быстроту реакции;
2. содействовать развитию творчества творческих способностей и специальных качеств, чувство ритма, внимание, памяти;
3. способствовать формированию творческих способностей и художественного вкуса, чувства ответственности и дисциплины.

#### *Воспитательные задачи*

1. прививать интерес к занятиям;
2. воспитывать дисциплинированность;
3. воспитание целеустремленности, уверенности в себе
4. профилактика проявлений девиантного поведения в детской и подростковой среде.



### **Планируемые результаты по итогам реализации программы.**

Реализация программы на ознакомительном уровне предполагает, что дети должны уметь выполнять следующие упражнения и элементы:

1. Складки вперёд (можно не плотно, но руками достать до пят);
2. Кувырки вперёд, с группировкой;
3. Кувырки назад с группировкой;
4. Переход из лодочки в стойку на груди, можно без фиксации;
5. Мостик на коленях в исходное положение;
6. Мостик из положения лёжа, голова не касается пола;
7. Стойка на голове в группировке колен;
8. Мостик из положения стоя с помощью педагога;
9. Стойка у шведской стенки, с животом к стенке;
10. Шпагат на полу на правую, левую ноги и поперечный шпагат, можно не плотно, до 10 см от пола;
11. Равновесие на одной ноге;
12. Затяжки на одной ноге с опорой.

**Краткая характеристика целевой группы обучающихся:** дети и подростки (в том числе дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из приемных и многодетных семей) в возрасте от 6 до 9 лет.

У обучающихся не должно быть медицинских противопоказаний для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья обучающегося должно быть подтверждено медицинской справкой.

### **Срок реализации программы:**

1 год (80 учебных часов)

**Формы обучения:** очная, дистанционная.

### **Режим занятий и особенности организации учебного процесса:**

занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 45 минут (для детей 6-7 лет-30 минут).

*Формы организации деятельности:* коллективная деятельность, деление на группы (в том числе разновозрастные, минигруппы, индивидуальные занятия).

*Формы проведения занятий:* теоретическое занятие, практическое занятие, тренировка, открытые уроки, участие в конкурсах, цирковых спектаклях, постановках, репетиционная деятельность и др.

**При составлении программы учитывались следующие факторы:**

- Отсутствие специального отбора детей в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина;
- Физические особенности детей-сирот;
- Рекомендации ПМПК (при условии наличия в составе обучающихся детей с ОВЗ);
- Комплектование в течение всего года;
- Недопущение перегрузок воспитанников в процессе освоения программы.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- контрольные уроки- выполнение тренировочных упражнений;
- участие обучающегося в фестивале, концерте, конкурсе.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Учебно-тематический план (УТП)**

№ п/п	Названия разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. История и теория цирка</b>					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0	Собеседование
1.2	Цирковая терминология	1	1	0	Опрос
1.3	Жанры циркового искусства	1	1	0	Собеседование
1.4.	История российского цирка	1	1	0	Собеседование
<b>РАЗДЕЛ 2. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
2.1	Упражнения на развитие гибкости	15	3	12	Выполнение упражнений
2.2.	Мостики из положения сидя	6	2	4	Выполнение упражнений
2.3.	Упражнения на растяжку	10	2	8	Выполнение упражнений
2.4.	Упражнения на силу рук	3	1	2	Выполнение упражнений
2.5.	Упражнения на силу ног	2	1	1	Выполнение упражнений
<b>РАЗДЕЛ 3. Развитие координации</b>					
3.1.	Упражнения на развитие координации	4	1	3	Выполнение упражнений



<b>РАЗДЕЛ 4. Акробатические упражнения</b>					
4.1.	Стойки с маха у стенки	8	2	6	Выполнение упражнений
4.2.	Стойки на голове с колен	8	3	5	Выполнение упражнений
4.3.	Колесо вправо/влево («колесо обезьянки»)	8	3	5	Выполнение упражнений
4.4.	Культурно-массовая работа. Участие в постановках цирковых спектаклей.	4	0	4	Участие в мероприятиях
4.5.	Упражнения на гимнастических снарядах	7	2	5	Выполнение упражнений
	<b>Итоговое занятие (промежуточный/ итоговый контроль)</b>	<b>1</b>			<b>Зачет</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>80</b>	<b>24</b>	<b>56</b>	

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана первого год обучения

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
<b>РАЗДЕЛ 1. История и теория цирка- 4ч.</b>		
1.1 Вводное занятие. Техника безопасности – 1 ч.	Теория – 1 ч.	Правила поведения на занятиях
1.2. Цирковая терминология- 1 ч.	Теория – 1 ч.	Изучение и повторение необходимой для занятий цирковой терминологии по гимнастике
1.3.Жанры циркового искусства- 1 ч.	Теория – 1 ч.	Изучение истории возникновения жанра, особенности, разновидности, известные цирковые гимнастические династии
1.4. История российского цирка	Теория – 1 ч.	История возникновения и жанровая разновидность российского циркового искусства, династии российского цирка.
<b>РАЗДЕЛ 2. Общая и специальная физическая подготовка</b>		
2.1. Упражнения на развитие гибкости- 15 ч.	Теория – 3 ч. Практика – 12 ч.	Техника безопасности. Упражнения на гибкость (наклоны вперед, назад, по бокам), складки вперед.
2.2.Мостики из положения сидя- 6 ч.	Теория – 2 ч. Практика – 6 ч.	Мостик из положения лежа, мостик с колен, мостик из положения сидя, лодочки, колечки, качание в лодочке.

2.3. Упражнения на растяжку- 10 ч.	Теория – 2ч. Практика – 8 ч.	Батман вперед, назад у станка, выпады на правую и левую ноги, шпагаты на правую и левую ноги, поперечный шпагат на время- по 30-сек.
2.2. Упражнения на силу рук- 3 ч.	Теория – 1ч. Практика – 2 ч.	Отжимания от пола, подтягивание не кольцах, упражнения с утяжелителями.
2.3. Упражнения на силу ног- 2 ч.	Теория- 1ч. Практика – 2 ч.	Прыжки со скакалкой, подскоки, прыжки на скамейку и через скамейку, прыжки горочкой, прыжки в полушпагат.
<b>РАЗДЕЛ 3. Развитие координации</b>		
3.1. Упражнения на растяжку -4 ч.	Теория- 1 ч. Практика – 3 ч.	Группировки, перекаты, пируэты. Выполнение упражнений
<b>Раздел 4. Акробатические упражнения</b>		
4.1. Стойки с маха у стенки- 8 ч	Теория- 2 ч. Практика –6 ч.	Стойки с маха у стенки. Выполнение упражнений. Закрепление умений.
4.2. Стойки на голове с колен- 8 ч.	Теория- 3 ч. Практика – 5 ч.	Стойки на голове с колен. Выполнение упражнений. Закрепление навыка.
4.3. Колесо вправо/влево («колесо обезьянки»)	Теория – 3 ч. Практика – 5 ч.	Колесо вправо/влево («колесо обезьянки»). Выполнение упражнений. Закрепление навыка.
4.4 Культурно-массовая работа.	Практика – 4 ч.	Участие в постановках цирковых спектаклей.
4.5. Упражнения на гимнастических снарядах	Теория – 2 ч. Практика – 5 ч.	Упражнения на шведской стенке: висы, поднятие ног, выходы в стойку с упором на шведскую стенку. Ходьба по скамейке – упражнения на баланс.

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Формы, методы и технологии.**

*Форма обучения* – очная.

*Формы организации занятий* - групповая, минигруппы, коллективная.

*Формы проведения занятий:*

- комбинированные занятия (сочетание объяснений и практических упражнений).

- типовые занятия.



- индивидуальные.
- тестирование.
- консультации.

В процессе обучения используются следующие *методы*: методы монологически-диалогического изложения и изучения материала: рассказ, беседы, объяснение.

Методы визуального изучения: демонстрация упражнений.

Методы отслеживания результативности обучения, используемые педагогом в процессе определения уровня освоения программы обучающимися:

- педагогическое наблюдение;
- обследование;
- беседа;
- анализ;
- мониторинг;
- диагностика;
- рефлексия;
- пр.

В процессе обучения предусматриваются следующие *виды контроля (аттестации)*:

- вводный, которые проводятся перед началом работы и определяет уровень физической подготовки детей;
- текущий, проводится в ходе учебных занятий;
- итоговый, проводится после завершения всей дополнительно-образовательной программы.

#### **Критерии оценки:**

- *уровень теоретической подготовки обучающихся;*
- *уровень практической подготовки обучающихся;*
- *уровень развития и воспитанности обучающихся* (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей).
- *творческая активность.*

#### **Система оценивания.**

При определении уровня освоения воспитанниками программы педагог использует зачетную систему оценки. «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

«не зачёт» - плохо изученная техника (теоретическая часть), неуверенное исполнение трюка, плохая подача.

«зачёт» - уверенное исполнение трюка, хорошо отточенная подача, правильное речевое сопровождение.

*Высокий уровень освоения* - идеальное исполнение трюка, идеальная подача, полностью уверенное исполнение, идеальное речевое сопровождение трюка. Результат – «зачёт» и возможность участия в мероприятиях различного уровня.

*Формы контроля (аттестации):* контрольные вопросы, контрольные задания, контрольные упражнения, открытые уроки, показы

### Система оценки по критериям:

Уровень «высокий» (3 балла): обучающийся владеет техникой упражнений и выполняет их качественно участвует в концертных номерах.

Уровень «средний» (2 балла): обучающийся владеет техникой исполнения упражнений, но выполняет из их с погрешностями гнёт колени, не дотягивает подъёмы.

Уровень «низкий» (1 балл):

Обучающийся не смог овладеть техникой изученных упражнений и выполняет их только с помощью педагога.

Результат: зачет/ не зачет

### Оценочные материалы – Приложение 1

### Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число (-а)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	По расписанию	15:00-15:45	теория	1	Вводное занятие. Техника безопасности	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Собеседование
1.2.	сентябрь	По расписанию	15:00-15:45	теория	1	Цирковая терминология	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Опрос
1.3.	сентябрь	По расписанию	15:00-15:45	теория	1	Жанры циркового искусства	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Собеседование
1.4.	сентябрь	По расписанию	15:00-15:45	теория	1	История российского цирка		
2.1.	сентябрь	По расписанию	15:00-15:45	теория	3	Упражнения на развитие гибкости	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
	практика			12				
2.2.	ноябрь	По расписанию	15:00-15:45	теория	2	Мостики из положения сидя	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
	ноябрь			практика	4			
	декабрь							
2.3.	декабрь	По	15:00-15:45	теория	2	Упражнения на растяжку	ГБУ ЦССВ	Выполнен



	декабрь	расписание		практика	8		имени Ю.В.Никулина	ие упражнений
	январь							
2.4.	январь	По расписание	15:00-15:45	теория	1	Упражнения на силу рук	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
				практика	2			
2.5.	февраль	По расписание	15:00-15:45	теория	1	Упражнения на силу ног	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
				практика	1			
3.1	февраль	По расписание	15:00-15:45	теория	1	Упражнения на развитие координации	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
				практика	3			
4.1.	февраль	По расписание	15:00-15:45	теория	2	Стойки с маха у стенки	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
	март			практика	6			
4.2.	март	По расписание	15:00-15:45	теория	3	Стойки на голове с колен	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
	апрель			практика	5			
	апрель							
4.3.	апрель	По расписание	15:00-15:45	теория	3	Колесо вправо/влево («колесо обезьянки»)	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
	май			практика	5			
	май							
4.4.	май	По расписание	15:00-15:45	практика	4	Культурно-массовая работа..	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Участие в постановках цирковых спектаклей
4.5.	май	По расписание	15:00-15:45	теория	2	Упражнения на гимнастических снарядах	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	Выполнение упражнений
	май			практика	5			
	июнь							
	июнь	По расписание	16:00-16:45	Теория практика	1			<b>Итоговая аттестация Зачет</b>

### III. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

1. Спортивный зал.
2. Музей циркового искусства.
3. Балетный станок.
4. Шведская стенка.
5. Маты гимнастические.
6. Гимнастическая дорожка.
7. Скакалки, мячи.

## 8. Утяжелители для рук

*Методическое обеспечение учебного процесса:*

Методические рекомендации педагогическим работникам.

Для правильного и рационального проведения урока по гимнастике-в группах должно быть не более 10 человек. Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам:

- несерьёзного подхода к занятиям со стороны обучающегося;
- физической неподготовленности;
- недопонимание цели того или иного упражнения, и как его выполнять.

Для исправления ошибок обучающихся необходимы индивидуальные замечания, и на каждом занятии проводить проверку усвоенных элементов. Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому обучающемуся.

## IV. Список литературы:

### 1. Нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и план мероприятий по её реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические



требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г.

№ 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказа Департамента образования города Москвы от 24 октября 2022 г. № 898).

- Устав организации, Лицензия на осуществление образовательной деятельности, локальные акты организации.

#### **Список литературы:**

1. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений, М. «Просвещение», 2016 г.
2. Гуревич З.Б., Эквилибристика, 1982 г.
3. Гуревич З.Б., О жанрах советского цирка. М., «Искусство», 1977 г.
4. Цирк, 2-е издание, Маленькая энциклопедия, Ю.А. Дмитриева.
5. Цирковая терминология. Методическая разработка, З.Б. Гуревич, М., 1982 г.
6. Баринов В.А., Основы циркового творчества-учебное пособие, М., МГУКИ, 2004 г.
7. Орлов Ю.М., Восхождение к индивидуальности, м., «Просвещение», 2011 г.
8. «Цирк на изнанку», 2021 г., Гримайко П., издательский дом «Петрополис».
9. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», под редакцией И.А.Витер, издательский дом «Просвещение», 2011 г.

## **V. ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1**

#### **Оценочные материалы**

##### **Перечень упражнений для итоговой аттестации:**

1. Складки вперёд (можно не плотно, но руками достать до пят);
2. Кувырки вперёд, с группировкой;
3. Кувырки назад с группировкой;
4. Переход из лодочки в стойку на груди, можно без фиксации;
5. Мостик на коленях в исходное положение;
6. Мостик из положения лёжа, голова не касается пола;
7. Стойка на голове в группировке колен;
8. Мостик из положения стоя с помощью педагога;
9. Стойка у шведской стенки, с животом к стенке;
10. Шпагат на полу на правую, левую ноги и поперечный шпагат, можно не плотно, до 10 см от пола;
11. Равновесие на одной ноге;
12. Затяжки на одной ноге с опорой.