

Принята

на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦРТДЮ
Протокол № 3 от 03.05.2023

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ЦРТДЮ
_____ М. Д. Ибрагимова
Приказ № 37 от 03.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИКС цирковая акробатика+» (цирковое искусство)**

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1- ый год 216 часов, 2 – ой год 216 часов

Возрастная категория: от 8 до 12

Состав группы: 12 человек

Форма обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная

Вид программы: авторская

Программа реализуется: по ПФДО, на бюджетной основе

ID программы в Навигаторе: 32183

Авторы - составители:

Дьяконова Маргарита Сергеевна, педагог дополнительного образования
Дьяконов Александр Эдуардович, педагог дополнительного образования

Методист: Гиголаева Татьяна Георгиевна

г. Краснодар, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1 Пояснительная записка

Слово “цирк” происходит от латинского *circus* – круг. Цирковое искусство сформировалось из народных площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований. Выступления профессиональных цирковых артистов были известны в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Византии. Развитие циркового искусства в России началось сравнительно поздно - в 11 веке. Акробатика – жанр циркового искусства.

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс» - поднимающийся вверх. Изображения, обнаруженные при раскопках на стенах, вазах, кубках и фресках в Египте, Греции и других странах, говорят о том, что более чем за 2000 лет до нашей эры акробатические упражнения использовались для демонстрации ловкости, силы и смелости в различных состязаниях.

1.1.1 Направленность. Данная образовательная программа относится к художественной направленности, так как в процессе освоения у учащихся развиваются творческие способности, своя точка зрения и взгляды на цирковое искусство. При постановке номеров учитывается специфика современного циркового искусства, где исполнитель существует в постоянном синтезе актёрской игры и танца, музыки, акробатики и трюковыми элементами.

1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна заключается в том, что определены пути и средства комплексного формирования знаний, умений, навыков и творчества учащихся в процессе обучения, что заложено в самом названии студии «МИКС» и является девизом: «**М**астерство в **И**скусстве и **К**ультура в **С**порте». Создан системный подход в изложении материала, учтены возрастные особенности учащихся, а также разработаны содержание, формы, методы дополнительного образования детей на основе образовательной, психофизической функций циркового искусства, направленных на развитие способностей учащихся студии.

Актуальность разработки данной программы подтверждается ростом общественной потребности в возрождении и трансляции лучших традиций народной культуры, и в том числе, циркового искусства. Это нашло свое отражение в культуре, и, пожалуй, в наибольшей степени – именно в стремительном развитии форм циркового искусства. В настоящее время стационарные цирки есть практически во всех областных и крупных городах России. К сожалению, в образовательных организациях не так много студий, в которых учащиеся занимаются данным видом искусства. А ведь герой цирка – артист, который преодолевает, казалось бы, непреодолимые препятствия, поэтизирует физический труд, отвагу, изобретательность человека, создает определенный обобщенный художественный образ.

Педагогическая целесообразность

Любительский цирк – вид художественной самодеятельности, участники которой занимаются цирковым искусством (тренировкой, подготовкой номеров к выступлениям). Занятия цирковым искусством являются средством психофизического, культурного, духовно-нравственного воспитания детей и юношества, профилактики их асоциального поведения, рациональной организации развивающего досуга. Занятия цирковым искусством обеспечивают укрепление здоровья детей, способствуют физическому развитию, совершенствуют фантазию творчества, а также воспитывают эстетический вкус и формируют позитивные интересы учащихся. Занятия цирковым искусством способны привить любовь к искусству и творчеству.

1.1.3 Отличительная особенность

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МИКС цирковая акробатика+» призвана предоставить учащимся возможность реализовать свой творческий потенциал, найти применение своим способностям, сориентироваться в выборе профессии, получить допрофессиональную подготовку. Программа предусматривает освоение учащимися не только знаний, умений и навыков в области технологии циркового искусства, но и развитие индивидуальности, личной культуры, детской одарённости, развитие мотивации к достижениям и творческих способностей. Основная задача - создание условий для свободного выбора каждым ребенком образовательной траектории и времени ее освоения.

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации знаний и умений, стимулирует познавательную мотивацию учащихся. А главное - в условиях дополнительного образования дети могут развивать свои потенциальные способности и адаптироваться в современном обществе.

1.1.4 Адресат программы: обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 8-12 лет, освоившими программу «МИКС цирковая акробатика», и, дети не старше 12 – ти лет, с хорошими физическими данными, которые определяются по (Знаниям Умением Навыком) комиссией (Образовательного Учреждения), с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ, талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Наполняемость группы: до 12 человек.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

1.1.5 Уровни программы, объем и сроки реализации

Уровень освоения программы базовый.

Запланированное количество часов для реализации программы -216 часов.

Срок реализации программы – 2 года.

1.1.6 Формы обучения

Формы обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на основе очной формы обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе. Программа может быть реализована также в сетевой и комбинированной формах при наличии необходимых условий.

1.1.7 Режим занятий:

Общее количество часов: – 216 часов

Количество часов в неделю – 6 часов

Занятия проводятся 3 раза по 2 часа, с 10-минутным перерывом.

На занятиях применяется групповая и форма обучения.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в группе учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Занятия групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия,

1.2 Цель программы – содействовать полноценному физическому развитию учащихся средствами **циркового искусства**.

Целью программы 1-го года обучения является развитие творческой личности, способной к самовыражению в области циркового творчества.

Целью программы 2-го года обучения является развитие творческой личности, способной к самовыражению в области циркового творчества.

1.3 Задачи программы 1-го год обучения

Образовательные (обучающие):

- формирование представлений о жанрах циркового искусства;
- знакомство с историей циркового искусства;

- формирование личностного эмоционально-ценностного отношения к цирковому искусству;
- изучение основных понятий, содержания жанров циркового искусства;

Личностные (развивающие):

- освоение элементов, упражнений жанров циркового искусства;
- создание условий для удовлетворения ведущих потребностей для самореализации учащихся;
- формирование комплексных умений и навыков в технике циркового искусства;
- развитие гибкости, координации движений, физической силы и выносливости

Метапредметные (воспитательные):

- формирование устойчивого интереса к приобретению знаний о цирковом искусстве;
- формирование опыта продуктивной творческой деятельности;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни.
- развитие силы, скорости, выносливости.

Задачи программы 2-го года

Образовательные (обучающие):

- формирование представлений о жанрах циркового искусства;
- знакомство с историей циркового искусства;
- формирование личностного эмоционально-ценностного отношения к цирковому искусству;
- изучение основных понятий, содержания жанров циркового искусства;

Личностные (развивающие):

- освоение элементов, упражнений жанров циркового искусства;
- создание условий для удовлетворения ведущих потребностей для самореализации учащихся;
- формирование комплексных умений и навыков в технике циркового искусства;
- развитие гибкости, координации движений, физической силы и выносливости, способности к творческой импровизации.

Метапредметные (воспитательные):

- воспитание чувства коллективизма, личной культуры, мотивации к достижениям;
- формирование устойчивого интереса к приобретению знаний о цирковом искусстве;
- формирование опыта продуктивной творческой деятельности;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни.

- развитие силы, скорости, выносливости.

1.4. Содержание программы

Содержание программы «МИКС цирковая акробатика+», 1-ый год обучения, рассчитано на 216 часов, что отражено в учебном плане, его содержании.

1.4.1. Учебный план программы

1-ый год обучения

	Раздел	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		Теория	практика		
1.	Вводное занятие	1		1	наблюдение
2.	Разминка		54	54	наблюдение
3.	Подъём со спины разгибом (лягскач)	1	12	13	наблюдение
4.	Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём)	1	14	15	наблюдение
5.	Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)	1	19	20	наблюдение
6.	Вальсет	1	16	17	наблюдение
7.	Курбет	1	16	17	наблюдение
8.	Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг)	1	21	22	наблюдение
9.	О.Ф.П.		54	54	наблюдение
10.	Зачётные мероприятия		3	3	наблюдение
	Всего	7	209	216	

2-й год обучения

	Раздел	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		Теория	практика		
1.	Вводное занятие	1		1	наблюдение
2.	Разминка		54	54	наблюдение
3.	Вальсет	1	13	14	наблюдение
4.	Курбет	1	13	14	наблюдение
5.	Рондад	1	21	22	наблюдение

6.	Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг)	1	23	24	наблюдение
7.	Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк)	1	29	30	наблюдение
8.	О.Ф.П.		54	54	наблюдение
9.	Зачётные мероприятия		3	3	наблюдение
	Всего	6	210	216	

1.4.2 Содержание учебного плана

1-й год обучения

1.Разминка

Упражнение 1

Теория:

при выполнении упражнения ноги напряжены, стопы оттягивать и натягивать с максимальной силой, колени не сгибать, следить за осанкой.

Практика:

И. П. – сед упор сзади;

1.- стопы оттянуть от себя;

2.- стопы натянуть на себя;

3-4. -то же.

Упражнение 2

Теория:

при выполнении упражнения необходимо следить за осанкой, ноги напряжены, колени не сгибать.

Практика:

И. П. – сед упор сзади;

1. - стопу левой ноги оттянуть от себя, стопу правой ноги натянуть на себя;

2. - стопу левой ноги натянуть на себя, стопу правой ноги оттянуть от себя;

3-4. - то же (попеременное движение стоп).

Упражнение 3

Теория:

круговое движение стоп выполнять с максимально напряженными ногами в голеностопном и коленном суставе и с максимальным разведением стоп, следить за осанкой.

Практика:

И. П. – сед упор сзади;

1. – стопы натянуть на себя;

2. – развести стопы;

3. – соединить стопы в оттянутом положении;

4. - стопы натянуть на себя;

5-8. – движение стоп в обратном порядке.

Упражнение 4

Теория:

следить за осанкой, упражнение выполнять резко каждой стопой.

Практика:

И, П. – сед упор сзади, ноги согнуты в коленях и тазобедренном суставе, стопы на носках;

1. – сгибание разгибание правой стопы;
2. – сгибание, разгибание левой стопы;
- 3-4. - то же.

Упражнение 5

Теория:

пятки, носки и колени вместе, следить за осанкой

Практика:

И. П. – сед упор сзади, ноги согнуты в коленях и тазобедренном суставе, стопы на носках;

1. – сгибание стоп перекатом на пятки;
2. – разгибание стоп перекатом на носки;
- 3-4. – то же.

Упражнение 6

Теория:

колени вместе, спина прямая.

Практика:

- И. П. – сед на коленях, руки за голову, стопы вдоль таза;
1. – лечь на спину;
 2. – И. П.
 - 3-4. – то же.

Упражнение 7

Теория:

колени, пятки и носки прижаты друг к другу, не наклоняться в перед, назад, упор сзади сохранять до конца фиксации.

Практика:

- И. П. – сед, таз на пятках, упор сзади;
1. – колени поднять к груди;
 - 2-3. – фиксация;
 4. – И. П.

Упражнение 8 -«уточка»

Теория:

таз не поднимать, следить за правильным упором рук, коснуться носками головы, плеч, к подбородку.

Практика:

- И. П. – упор лежа на бедрах;
- 1-3. – ноги согнуть в коленных суставах, голова вверх, поясница прогнута;
 4. – И. П.

Упражнение 9 - «качелька»

Теория:

упражнение выполняется с качем, ноги выпрямлять в коленном суставе.

Практика:

И. П. – лежа на животе;

1-3. – ноги согнуть в коленных суставах, хват за голеностоп наружу, прогнуться, голова вверх – назад;

4. – И. П.

Упражнение 10 - «лодочка»

Теория:

ноги вместе, не сгибать, руки напряжены, руки и ноги плавно отрываются от пола.

Практика:

И. П. – лежа на животе, руки в перед;

1-3. - прогнуться

4. – И. П.

Упражнение 11 - мост

Теория:

упражнение выполняется с качем, руки не сгибать, при каче на руки колени выпрямлять, смотреть на кисти.

Практика:

И. П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтевых суставах, кисти поставить около плеч;

1-3. – прогибаясь в спине, поднимаемся от пола упор руками и ногами;

4. – И. П.

Упражнение 12

Теория:

спина в И. П. прямая, колени не сгибать, носки максимально оттянуты, движения пружинистые.

Практика:

И. П. – сед руки вверх;

1. – наклон вперед прогнувшись;

2. – вернуться в И. П.;

3-4. – то же.

Упражнение 13

Теория:

ноги развернуть к наружи, колени не сгибать, спина прямая, движения пружинистые.

Практика:

И. П. – сед ноги врозь;

1. – наклон вперед прогнувшись к левой ноге;

2. – наклон вперед прогнувшись;

3. – наклон вперед прогнувшись к правой ноге;

4. – вернуться в И. П.

Упражнение 14 - «бабочка»

Теория:

спина прямая, давление локтями на колени.

Практика:

И. П. – сед ноги согнуты в коленных и тазобедренном суставах, стопа к стопе;

1-4. – выполнять пружинистые движения коленями к низу.

Упражнение 15 - «бабочка»

Теория:

спина прямая, движения пружинистые, колени не отрывать от пола.

Практика:

И. П. - сед ноги согнуты в коленных и тазобедренном суставах, стопа к стопе, руки вверх;

1-3. – наклон вперед прогнувшись;

4. – вернуться в И. П.

Упражнение 16 - «крабик»

Теория:

спина прямая, плечи не опускать, смотреть вперед, ноги удерживать в упоре.

Практика:

И. П. – упор присев;

1-3. – руки согнуты в локтевых, ноги в коленных суставах, колени упором на локти, фиксация;

4. – И. П.

Упражнение 17 - «лягушка»

Теория:

спина прямая, плечи не опускать, смотреть вперед, ноги удерживать на вису.

Практика:

И. П. –упор присев;

1-3. - руки согнуты в локтевых, ноги в коленных суставах, ноги на плечи.

4. – И. П.

Упражнение 18 - «колобок»

Теория:

подбородок прижат к груди, колени к плечам, носки оттянуть, следить за выполнением группировки.

Практика:

И. П. – упор присев;

1-2. – пережат назад в группировке;

3-4. – И. П.

Упражнение 19

Теория:

движения выполняются резко, следить за выполнением группировки.

Практика:

И. П. – лежа на спине, руки вверх;

1. – группировка;

2. – И. П.

3-4. - то же.

Перестроение занимающихся в колонну по одному. При выполнении следующих упражнений расстояние между занимающимися не менее 3 м.

Кувырок (кульбит) вперед

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты. Исполнение. Учащийся делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение.

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение. Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты. Исполнение. Учащийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног от пола валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение.

Пируэт

Прыжок толчком двумя ногами, махом рук, с поворотом на 360* в воздухе. Руки прижаты к груди.

Прыжок – группировка

Прыжок толчком двумя ногами, махом рук, с хватом за голень верхней точке.

2.Специальная подготовка

2.1 Подъем со спины разгибом (лягскач)

Теория:

Учащийся садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.

Практика:

Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.

Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением.

В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой.

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

2.2 Кувырок вперед вдвоем (кульбит вдвоем)

Теория:

Нижний ложится на спину, разводит ноги по ширине плеч и сгибает их в коленях. Верхний подходит к нижнему со стороны головы и становится ногами около его плеч.

Практика:

Нижний кистями рук обхватывает лодыжки ног верхнего, поднимает свои полусогнутые в коленях ноги вверх, верхний также обхватывает кистями рук лодыжки ног нижнего. Верхний, приседая, наклоняет свой корпус вперед и ставит согнутые в коленях ноги нижнего ступнями на пол. Затем нижний, отрывая корпус от пола, поднимает ноги верхнего и направляет их вперед.

Верхний, наклоняя плечи вперед, подгибает голову и делает кувырок вперед по спине. Нижний становится на ноги, наклоняет корпус вперед, в свою очередь ставит на пол согнутые в коленях ноги верхнего и также делает кувырок вперед и т. д.

Примечание. По тому же принципу, что и кувырок вперед, делается кувырок назад.

2.3 Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)

Теория:

Учащийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук.

Практика:

Учащийся наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется. Это упражнение первоначально изучается с приходом на согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги (см. упражнение «Подъем со спины разгибом»). После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги). Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

2.4 Вальсет

Теория:

Вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли.

Практика:

Стоя на правой ноге, учащийся немного поднимает перед собой левую и слегка сгибает ее в колене. Подпрыгнув на правой ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести с правой ноги на ставящуюся вперед слегка согнутую в колене левую ногу. С приходом на левую ногу он отталкивается ею от земли, делая одновременно взмах снизу вверх прямой правой ногой. Вальсет бывает как с места, так и с разбега. *Примечание.* Вальсет может исполняться и с левой ноги, как описано выше, и с правой, но рекомендуется добавить с левой ноги.

2.5. Курбет

Теория:

Курбет состоит из двух частей (полукурбетов). Первая часть — переход с ног на руки; вторая часть — переход с рук на ноги. Вторая часть — переход с рук на ноги — должна изучаться сначала, поскольку она является менее сложной и, кроме того, входит составным элементом в некоторые другие акробатические упражнения. Вторая часть курбета.

Практика:

Учащийся с толчка становится в стойку на кистях. Обозначив стойку на кистях, он слегка опускает всю стойку (т. е. корпус с ногами), как бы намереваясь сойти с нее на пол. Затем, немного прогнув корпус в пояснице и одновременно согнув ноги в коленях, он резко выпрямляет ноги, одновременно отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится на ноги с поднятыми вверх руками. *Примечание.* На разучивание этого упражнения следует обратить особое внимание. Первая часть курбета.

Исходное положение. Стоя, руки свободно, без напряжения опущены по швам, ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

Исполнение. Учащийся делает мелкое приседание, одновременно вынося руки перед собой, слегка отрывая пятки от пола. Свободным взмахом ненапряженными руками сверху вниз за себя, одновременно резко наклоняя корпус вниз, резким толчком обеих ног ученик ставит прямые руки на пол и выходит в стойку на кистях.

Примечания. 1. Обратите внимание на взмах руками (за себя), когда руки при наклоне корпуса вниз поднимаются как можно выше и при толчке ногами должны протянуть за собой корпус в стойку. 2. Руки на пол нужно поставить на место первоначального положения ног.

Выйдя в стойку на кистях, ученик исполняет вторую часть курбета, описанную выше. При соединении обеих частей в одно движение получается полный курбет. Полный курбет является самостоятельным упражнением и исполняется обычно в темпе, т. е. несколько раз подряд. Упражнение разучивается на лонже.

2.6 Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)

Теория:

С небольшого разбега ученик делает с левой ноги вальсет; нагибая корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, держа голову

прямо; затем он отталкивается левой ногой и делает резкий взмах снизу вверх правой ногой; через стойку на кистях, оттолкнувшись прямыми руками от земли, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на прямые ноги на землю с поднятыми вверх руками и с откинутой назад головой.

Практика:

В момент перехода корпуса через стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и обе ноги выпрямляются. Усложненным вариантом этого упражнения является переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг) с разбега и с прыжка.

В данном случае ученик делает небольшой разбег, слегка прыгает на две ноги и выносит руки перед собой; наклоняя корпус вниз вперед, делает резкий взмах руками сверху вниз.

Оттолкнувшись ногами от пола, ученик через стойку на прямых руках приходит на пол на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой. Оба упражнения для быстрого освоения и предохранения разучиваются при помощи ручной лонжи.

2.7 Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)

Упражнение 1 - подтягивание

Теория:

хват закрытый (страхующий), не качаться, упражнение выполнять без рывка.

Практика:

И. П. – вис;

1-2. – сгибание рук;

3-4. – разгибание рук;

Упражнение 2 - отжимание

Теория:

тело прямое, кисти прямо, ноги вместе, упражнение выполнять с большей амплитудой.

Практика:

И. П. – упор лежа;

1-2. – сгибание рук;

3-4. – разгибание рук;

Упражнение 3 - выпрыгивание

Теория:

выпрыгивать максимально вверх, руки не сгибать, спина прямая, ноги вместе.

Практика:

И. П. – упор присев;

1. – выпрыгивание вверх с махом рук;

2. – И. П.

3-4. – то же.

Упражнение 4 - складка

Теория:

руки и ноги не сгибать, при сгибании туловища хват руками за голень.

Практика:

И. П. – лежа на спине, руки вверх;

1. – сгибание туловища;

2. – разгибание туловища;

3-4. – то же.

Упражнение 5 – группировка-разножка

Теория: при выполнении упора лежа ноги врозь прогнуть поясницу, руки не сгибать.

Практика:

И. П. – упор присев;

1. – упор лежа ноги врозь;

2. – И. П.

3-4. – то же.

Количество подходов – от 1 до 4 -х, количество раз за подход от 10 до 25.

Нагрузка варьируется от меньшего количества к большему и наоборот.

Содержание учебного плана

2-й год обучения

1.Разминка

Упражнение 1

Теория:

при выполнении упражнения ноги напряжены, стопы оттягивать и натягивать с максимальной силой, колени не сгибать, следить за осанкой.

Практика:

И. П. – сед упор сзади;

1. - стопы оттянуть от себя;

2. - стопы натянуть на себя;

3-4. - то же.

Упражнение 2

Теория:

при выполнении упражнения необходимо следить за осанкой, ноги напряжены, колени не сгибать.

Практика:

И. П. – сед упор сзади;

1. - стопу левой ноги оттянуть от себя, стопу правой ноги натянуть на себя;

2. - стопу левой ноги натянуть на себя, стопу правой ноги оттянуть от себя;

3-4. - то же (попеременное движение стоп).

Упражнение 3

Теория:

круговое движение стоп выполнять с максимально напряженными ногами в голеностопном и коленном суставе и с максимальным разведением стоп, следить за осанкой.

Практика:

И. П. – сед упор сзади;

1. – стопы натянуть на себя;

2. – развести стопы;

3. – соединить стопы в оттянутом положении;

4. - стопы натянуть на себя;
- 5-8. – движение стоп в обратном порядке.

Упражнение 4:

Теория:

следить за осанкой, упражнение выполнять резко каждой стопой.

Практика:

И, П. – сед упор сзади, ноги согнуты в коленях и тазобедренном суставе, стопы на носках;

1. – сгибание разгибание правой стопы;
2. – сгибание, разгибание левой стопы;
- 3-4. - то же.

Упражнение 5

Теория:

пятки, носки и колени вместе, следить за осанкой

Практика:

И. П. – сед упор сзади, ноги согнуты в коленях и тазобедренном суставе, стопы на носках;

1. – сгибание стоп перекатом на пятки;
2. – разгибание стоп перекатом на носки;
- 3-4. – то же.

Упражнение 6

Теория:

колени вместе, спина прямая.

Практика:

И. П. – сед на коленях, руки за голову, стопы вдоль таза;

1. – лечь на спину;
2. – И. П.
- 3-4. – то же.

Упражнение 7

Теория:

колени, пятки и носки прижаты друг к другу, не наклоняться в перед, назад, упор сзади сохранять до конца фиксации.

Практика:

И. П. – сед, таз на пятках, упор сзади;

1. – колени поднять к груди;
- 2-3. – фиксация;
4. – И. П.

Упражнение 8 -«уточка»

Теория:

таз не поднимать, следить за правильным упором рук, коснуться носками головы, плеч, к подбородку.

Практика:

И. П. – упор лежа на бедрах;

- 1-3. – ноги согнуть в коленных суставах, голова вверх, поясница прогнута;

4. – И. П.

Упражнение 9 - «качелька»

Теория:

упражнение выполняется с качем, ноги выпрямлять в коленном суставе.

Практика:

И. П. – лежа на животе;

1-3. – ноги согнуть в коленных суставах, хват за голеностоп наружу, прогнуться, голова вверх – назад;

4. – И. П.

Упражнение 10 - «лодочка»

Теория:

ноги вместе, не сгибать, руки напряжены, руки и ноги плавно отрываются от пола.

Практика:

И. П. – лежа на животе, руки в перед;

1-3. - прогнуться

4. – И. П.

Упражнение 11 - мост

Теория:

упражнение выполняется с качем, руки не сгибать, при каче на руки колени выпрямлять, смотреть на кисти.

Практика:

И. П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтевых суставах, кисти поставить около плеч;

1-3. – прогибаясь в спине, поднимаемся от пола упор руками и ногами;

4. – И. П.

Упражнение 12

Теория:

спина в И. П. прямая, колени не сгибать, носки максимально оттянуты, движения пружинистые.

Практика:

И. П. – сед руки вверх;

1. – наклон вперед прогнувшись;

2. – вернуться в И. П.;

3-4. – то же.

Упражнение 13

Теория:

ноги развернуть к наружи, колени не сгибать, спина прямая, движения пружинистые.

Практика:

И. П. – сед ноги врозь;

1. – наклон вперед прогнувшись к левой ноге;

2. – наклон вперед прогнувшись;

3. – наклон вперед прогнувшись к правой ноге;

4. – вернуться в И. П.

Упражнение 14 - «бабочка»

Теория:

спина прямая, давление локтями на колени.

Практика:

И. П. – сед ноги согнуты в коленных и тазобедренном суставах, стопа к стопе;

1-4. – выполнять пружинистые движения коленями к низу.

Упражнение 15 - «бабочка»

Теория:

спина прямая, движения пружинистые, колени не отрывать от пола.

Практика:

И. П. - сед ноги согнуты в коленных и тазобедренном суставах, стопа к стопе, руки вверх;

1-3. – наклон вперед прогнувшись;

4. – вернуться в И. П.

Упражнение 16 - «крабик»

Теория:

спина прямая, плечи не опускать, смотреть вперед, ноги удерживать в упоре.

Практика:

И. П. – упор присев;

1-3. – руки согнуты в локтевых, ноги в коленных суставах, колени упором на локти, фиксация;

4. – И. П.

Упражнение 17 - «лягушка»

Теория:

спина прямая, плечи не опускать, смотреть вперед, ноги удерживать на вису.

Практика:

И. П. –упор присев;

1-3. - руки согнуты в локтевых, ноги в коленных суставах, ноги на плечи.

4. – И. П.

Упражнение 18 - «колобок»

Теория:

подбородок прижат к груди, колени к плечам, носки оттянуть, следить за выполнением группировки.

Практика:

И. П. – упор присев;

1-2. – перекат назад в группировке;

3-4. – И. П.

Упражнение 19

Теория:

движения выполняются резко, следить за выполнением группировки.

Практика:

И. П. – лежа на спине, руки вверх;

1. – группировка;

2. – И. П.
3-4. - то же.

Перестроение занимающихся в колонну по одному. При выполнении следующих упражнений расстояние между занимающимися не менее 3 м.

Кувырок (кульбит) вперед

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты. Исполнение. Учащийся делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение.

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение. Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты. Исполнение. Учащийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног от пола валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение.

Пируэт

Прыжок толчком двумя ногами, махом рук, с поворотом на 360* в воздухе. Руки прижаты к груди.

Прыжок – группировка

Прыжок толчком двумя ногами, махом рук, с хватом за голень верхней точке.

4. Специальная подготовка

4.1 Вальсет

Теория:

Вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли.

Практика:

Стоя на правой ноге, учащийся немного поднимает перед собой левую и слегка сгибает ее в колене. Подпрыгнув на правой ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести с правой ноги на ставящуюся вперед слегка согнутую в колене левую ногу. С приходом на левую ногу он отталкивается ею от земли, делая одновременно взмах снизу вверх прямой правой ногой. Вальсет бывает как с места, так и с разбегу. *Примечание.* Вальсет может исполняться и с левой ноги, как описано выше, и с правой, но рекомендуется добавить с левой ноги.

4.2 Курбет

Теория:

Курбет состоит из двух частей (полукурбетов). Первая часть — переход с ног на руки; вторая часть — переход с рук на ноги. Вторая часть — переход с рук на ноги — должна изучаться сначала, поскольку она является менее сложной и, кроме того, входит составным элементом в некоторые другие акробатические упражнения. Вторая часть курбета.

Практика:

Учащийся с толчка становится в стойку на кистях. Обозначив стойку на кистях, он слегка опускает всю стойку (т. е. корпус с ногами), как бы намереваясь сойти с нее на пол. Затем, немного прогнув корпус в пояснице и одновременно согнув ноги в коленях, он резко выпрямляет ноги, одновременно отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится на ноги с поднятыми вверх руками.

Примечание. На разучивание этого упражнения следует обратить особое внимание. Первая часть курбета.

Исходное положение. Стоя, руки свободно, без напряжения опущены по швам, ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

Исполнение. Учащийся делает мелкое приседание, одновременно вынося руки перед собой, слегка отрывая пятки от пола. Свободным взмахом ненапряженными руками сверху вниз за себя, одновременно резко наклоняя корпус вниз, резким толчком обеих ног ученик ставит прямые руки на пол и выходит в стойку на кистях.

Примечания. 1. Обратите внимание на взмах руками (за себя), когда руки при наклоне корпуса вниз поднимаются как можно выше и при толчке ногами должны протянуть за собой корпус в стойку. 2. Руки на пол нужно поставить на место первоначального положения ног.

Выйдя в стойку на кистях, ученик исполняет вторую часть курбета, описанную выше. При соединении обеих частей в одно движение получается полный курбет. Полный курбет является самостоятельным упражнением и исполняется обычно в темпе, т. е. несколько раз подряд. Упражнение разучивается на лонже.

4.3 Рондад

Теория:

Для выполнения акробатических прыжков с разбегу кроме переднего сальто необходимо уметь делать так называемый рондад, с помощью которого инерция, полученная от разбега, облегчает взлет тела вверх для исполнения сальто и способствует приобретению скорости (резкости) при исполнении движений назад в длину (например, флик-фляк).

Практика:

С разбегу сделав вальсет с левой ноги, ученик наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180°.

(Занос правой руки, когда ученик ставит се на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

Примечание. Ставя ноги на землю (вторая часть курбета), в отличие от вышеописанного курбета, ученик не должен сгибать их в коленях.

4.4 Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)

Теория:

С небольшого разбега учащийся делает с левой ноги вальсет; нагибая корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, держа голову прямо; затем он отталкивается левой ногой и делает резкий взмах снизу вверх правой ногой; через стойку на кистях, оттолкнувшись прямыми руками от земли, прогибаясь в пояснице, учащийся приходит на прямые ноги на землю с поднятыми вверх руками и с откинутой назад головой.

Практика:

В момент перехода корпуса через стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и обе ноги выпрямляются. Усложненным вариантом этого упражнения является переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг) с разбега и с прыжка.

В данном случае учащийся делает небольшой разбег, слегка прыгает на две ноги и выносит руки перед собой; наклоняя корпус вниз вперед, делает резкий взмах руками сверху вниз.

Оттолкнувшись ногами от пола, учащийся через стойку на прямых руках приходит на пол на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой. Оба упражнения для быстрейшего освоения и предохранения разучиваются при помощи ручной лонжи.

4.5 Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк)

Теория:

Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, прямые ненапряженные руки опущены по швам, ладони направлены назад.

Практика:

Учащийся делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия ученик делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги, выпрямляясь, отталкиваются от пола и соединяются, корпус прогибается в пояснице, и ученик приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч).

С приходом рук на пол корпус продолжает вращательное движение по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, как бы образуя дугу.

Отталкиваясь прямыми руками от пола, учащийся становится на ноги с поднятыми вверх руками. Движение, начинающееся с момента прихода рук на пол, является исполнением второй части курбета, описанного выше.

Примечания. При тренировке этого упражнения (обязательно разучивается на лонже) следует обратить особое внимание на ошибки, которые могут произойти и которых необходимо избегать.

1. Флик-фляк может быть выполнен с прыжка, т. е. когда он слишком высокий, отчего происходит прыжок на руки. Происходит это потому, что учащийся мало отводит корпус назад, переходит на носки, сгибая колени вперед, и преждевременно делает взмах руками.
2. Флик-фляк может быть недокрученным, и учащемуся трудно прийти на ноги. Происходит это потому, что взмах руками недостаточно резкий и голова начинает откидываться раньше, чем руки. Руки ставятся на пол неправильно, т. е. не сразу вертикально, а с наклоном плеч вперед, что отражается на кистях и может повлечь за собой растяжение.
3. Обратить внимание на приход на руки. Руки должны ставиться вертикально, плечи должны быть выключенными. Если голова откидывается назад раньше, чем руки, «догнавшие» ее при взмахе, то при постановке рук на пол плечи выходят вперед, грудь проваливается, корпус сильно прогибается и курбет не будет выполнен.

4.6 Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)

Упражнение 1 – подтягивание

Теория:

хват закрытый (страхующий), не качаться, упражнение выполнять без рывка.

Практика:

И. П. – вис;

1-2. – сгибание рук;

3-4. – разгибание рук;

Упражнение 2 - отжимание

Теория:

тело прямое, кисти прямо, ноги вместе, упражнение выполнять с большей амплитудой.

Практика:

И. П. – упор лежа;

1-2. – сгибание рук;

3-4. – разгибание рук;

Упражнение 3 - выпрыгивание

Теория:

выпрыгивать максимально вверх, руки не сгибать, спина прямая, ноги вместе.

Практика:

И. П. – упор присев;

1. – выпрыгивание вверх с махом рук;

2. – И. П.

3-4. – то же.

Упражнение 4 - складка

Теория:

руки и ноги не сгибать, при сгибании туловища хват руками за голень.

Практика:

И. П. – лежа на спине, руки вверх;

1. – сгибание туловища;
2. – разгибание туловища;
- 3-4. – то же.

Упражнение 5 – группировка-разножка

Теория:

при выполнении упора лежа ноги врозь прогнуть поясницу, руки не сгибать.

Практика:

И. П. – упор присев;

1. – упор лежа ноги врозь;

2. – И. П.

3-4. – то же.

Количество подходов – от 1 до 4 -х, количество раз за подход от 10 до 25.

Нагрузка варьируется от меньшего количества к большему и наоборот.

1. 5. Планируемые результаты

Предметные результаты (образовательные)

1-го год обучения

Учащиеся:

- будут знать терминологию изучаемых упражнений по акробатике;
- будут иметь представление о жанрах циркового искусства;
- познакомятся с историей циркового искусства;
- изучат основные понятия, содержание жанров циркового искусства;

Учащиеся:

- освоят элементы акробатических упражнений;
- будут уметь исполнять самостоятельно или с помощью педагога изученные элементы, упражнения;

У учащихся:

- будут сформированы умения и навыки в технике циркового искусства.

2-ой год обучения

Учащиеся:

- будут знать терминологию изучаемых упражнений по акробатике;
- будут иметь представление о жанрах циркового искусства;
- познакомятся с историей циркового искусства;
- изучат основные понятия, содержание жанров циркового искусства;

Учащиеся:

- освоят элементы акробатических упражнений;
- будут уметь исполнять самостоятельно или с помощью педагога изученные элементы, упражнения;

У учащихся:

- будут сформированы умения и навыки в технике циркового искусства.

Личностные результаты (развивающие)

1-ый год обучения

У учащихся:

- будут сформированы личностные эмоционально-ценностные отношения к цирковому искусству;
- будут развиты гибкость, координация движений, физическая силы и выносливость, способности к творческой импровизации.

2-ой год обучения

У учащихся:

- будут сформированы личностные эмоционально-ценностные отношения к цирковому искусству;
- будут развиты гибкость, координация движений, физическая силы и выносливость, способности к творческой импровизации.

Метапредметные результаты (воспитательные)

1-ый год обучения

У учащихся:

- будут воспитаны чувство коллективизма, личной культуры, мотивации к достижениям;
- будет сформирован устойчивый интерес к приобретению знаний о цирковом искусстве;
- будет сформирован опыт продуктивной творческой деятельности;
- будет сформирована мотивация к здоровому образу жизни.

2-ой год обучения

У учащихся:

- будут воспитаны чувство коллективизма, личной культуры, мотивации к достижениям;
- будет сформирован устойчивый интерес к приобретению знаний о цирковом искусстве;
- будет сформирован опыт продуктивной творческой деятельности;
- будет сформирована мотивация к здоровому образу жизни.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы 1-ый год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие	1	теория	наблюдение	групповая
2		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
3		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
4		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
5		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
6		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
7		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
8		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
9		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
10		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
11		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
12		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
13		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
14		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач)	2	практика	наблюдение	групповая

		О.Ф.П.				
15		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
16		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
17		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
18		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
19		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
20		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
21		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
22		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
23		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
24		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
25		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
26		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
27		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
28		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём).	2	практика	наблюдение	групповая

		О.Ф.П.				
29		Разминка. Кувырок вперёд вдвоём (кульбит вдвоём). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
30		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
31		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
32		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
33		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
34		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
35		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
36		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
37		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
38		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
39		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
40		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
41		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
42		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на	2	практика	наблюдение	групповая

		голову (копфшпрунг). О.Ф.П.				
43		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
44		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
45		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
46		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
47		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
48		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
49		Разминка. Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
50		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
51		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
52		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
53		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
54		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
55		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
56		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
57		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
58		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
59		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
60		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
61		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
62		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

63		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
64		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
65		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
66		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
67		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
68		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
69		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
70		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
71		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
72		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
73		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
74		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
75		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
76		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
77		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
78		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
79		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
80		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
81		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
82		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
83		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
84		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
85		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
86		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
87		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые	2	практика	наблюдение	групповая

		руки (фордершпрунг). О.Ф.П.				
102		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
103		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
104		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
105		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
106		Зачётные мероприятия	3	практика	наблюдение	групповая
		Всего часов	216			

Календарно-учебный график, 2-ой год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие	1	практика	наблюдение	групповая
2		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
3		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
4		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
5		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
6		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
7		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
8		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
9		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
10		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
11		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
12		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
13		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
14		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
15		Разминка. Вальсет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
16		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
17		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
18		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
19		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
20		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
21		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
22		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
23		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
24		Разминка. Курбет. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

		руки (фордершпрунг). О.Ф.П.				
67		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
68		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
69		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
70		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
71		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
72		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
73		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
74		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
75		Разминка. Переворот вперёд с опорой на прямые руки (фордершпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
76		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
77		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
78		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
79		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
80		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-	2	практика	наблюдение	групповая

		фляк). О.Ф.П.				
81		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
82		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
83		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
84		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
85		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
86		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
87		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
88		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
89		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
90		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
91		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
92		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
93		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
94		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-	2	практика	наблюдение	групповая

		фляк). О.Ф.П.				
95		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
96		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
97		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
98		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
99		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
100		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
101		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
102		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
103		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
104		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
105		Разминка. Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
106		Зачётные мероприятия	3	практика	наблюдение	групповая
		Всего часов	216			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо проводить занятия в помещении соответствующем требованиям САНПиН.

Для более качественной и продуктивной реализации образовательной программы необходимо:

Оборудование для занятий акробатикой:

1. Гимнастические маты: 2-4 тяжёлых, 2-4 поролоновых.
2. Ручные лонжи, из расчёта одна на троих занимающихся. Подвесную лонжу, одинарную и двойную.

На занятиях в цирковой студии применяются самые разнообразные упражнения, в том числе и редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями. На занятиях предпринимаются все меры, направленные на соблюдение техники безопасности во избежание травм:

- соблюдение правил организации и методики занятий;
- своевременная проверка оборудования и инвентаря;
- соблюдение санитарно-гигиенических условий;
- проведение инструктажа по технике безопасности и организации занятий с воспитанниками.

Педагогу рекомендуется:

1. Строго соблюдать расписание и план каждого занятия.
2. Воспитывать у занимающихся сознательную дисциплину, требовать от них выполнения всех указаний.
3. Обеспечивать постоянный контроль за действиями каждого из обучающихся, запрещать им самостоятельно переходить от одного упражнения к другому.
4. Правильно размещать занимающихся, обеспечивая хорошую видимость снарядов.

Занятия студии должны проводиться систематически. Преподаватель должен строить свое занятие, учитывая общую цель. Занятие, конечно, не может быть стандартным, одинаковым для любого коллектива занимающихся, но схема его должна быть общим ориентиром, допускающим частные отклонения и изменения. Правильное планирование работы, является залогом успешного хода учебно-тренировочных занятий.

Все учебно-тренировочные занятия с воспитанниками проходят по определённой системе в соответствии с режимом и формами организации и проведения занятий, а так же учебно-тематическим и календарно-тематическим планированием.

Условием успешного обучения является: не переходить к сложным упражнениям, не освоив хорошо простые. Процесс обучения должен быть разделен на этапы, шаги, достижения определение результата. Этапом обучения считается год обучения. Шагом – освоенный элемент, упражнение. Так же немаловажно знать, иметь представление, а для молодых специалистов,

научиться азам ведения занятий, с выделением первостепенных и второстепенных задач, сопутствующих процессу развития. Например, первостепенная задача изучение элемента, упражнения, а второстепенная сопутствующая: как освоить элемент, упражнение воспитаннику, в силу его индивидуальных способностей.

Страховка

Страховка на занятиях позволяет не только успешно решать задачи овладения техникой упражнений, но и избегать травм. Под страховкой подразумевается готовность преподавателя своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки. Страховка имеет важное психологическое значение, особенно при выполнении рискованных упражнений.

К основным видам страховки относятся:

1. «Проводка» по движению.
2. Кратковременная помощь в наиболее трудной части движения.
3. Поддержка занимающегося в статических положениях.

Страховщик обязан:

1. Хорошо знать технику выполняемого упражнения.
2. Умело использовать разновидности страховки не мешая.
3. Знать индивидуальные способности учеников.

Интернет-источники:

<https://rmc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

<https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

<http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ

<http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования

<http://mosmetod.ru/> Московский городской методический центр

<http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании

Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована педагогами дополнительного образования, имеющими профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе (Профессиональный стандарт №513), имеющими навыки работы в области циркового искусства.

2.3 Формы аттестации

Для определения индивидуальной образовательной траектории на вводном занятии необходимо проводить начальную диагностику. Для отслеживания и фиксации результатов обучения по программе, целесообразно проводить промежуточную и итоговую диагностику.

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	Диагностика стартовых возможностей	Беседа, опрос, тестирование.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос, викторины, конкурсы, олимпиады, самостоятельная работа и т.д.
Итоговая диагностика		
В конце каждого образовательного модуля (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Творческая работа, презентация творческих работ, тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, выставка, готовое изделие, демонстрация моделей, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа, концерт, научно-практическая конференция, олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

В конце каждого года обучения проводятся итоговые выставки лучших работ, также персональные выставки, с награждением авторов грамотами. Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, могут выдаваться сертификаты, утвержденные педагогическим советом МБОУ ДО ЦРТДЮ (ст.60), почетные грамоты, призы.

Способы определения результативности:

- Наблюдение;
- Анализ;
- Мониторинг.

2.4. Оценочные материалы

В соответствии с целями и задачами программы предусмотрен мониторинг диагностических исследований учащихся.

2.5 Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, метод творческих заданий, информационно-коммуникативный.

Словесный метод – используется при беседе, рассказе, объяснение нового материала.

Информационно – коммуникативный (просмотр презентации), поиск информации и просмотр выступлений в интернете.

Наглядный метод - демонстрация, показ упражнений, движений педагогом и детьми, а также показ видеоматериала, диафильмы, учебные и другие фильмы.

Практический метод - (упражнения, практическая работа, практическое задание). Игровой метод – проведение и организация игр с детьми.

Дополнительная образовательная программа построена по принципу от простого к сложному, то есть освоение элементов и трюков каждого жанра обусловлено физическими и психологическими особенностями обучающимся.

На стартовом уровне происходит знакомство детей с элементами общефизической подготовки, партерной гимнастикой, акробатика, каучук.

2.6 Рабочие программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования художественной направленности базового уровня «МИКС цирковая акробатика+». Программа реализуется с 2000 года.

2.6 Список литературы

Литература для педагога:

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. ПРИКАЗ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=349174>
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Автор - составитель: Л.Б.Буйлова.

Дополнительная (специальная) литература

- 1.Электронная книга - Шлемина М. М., Брыкина А. Т. Учебник для институтов физической культуры- г. Краснодар, 2001.
- 2.Электронная книга - Кожевников С. Акробатика – М., 2000.
- 3.Славский Р. Малая цирковая энциклопедия – Москва 2000
<http://www.ruscircus.ru/encyc?func=text&sellet=%D1&selword=2584>

Электронные ресурсы

Росгосцирк - <http://www.circus.ru/>

ГУЦЭИ - <http://www.ruscircus.ru/>

Книги по цирковому искусству - <http://www.ruscircus.ru/newsearch/#>