

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 144 часа, 2 – ой год 144 часа

Возрастная категория: от 6 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: 1257

Автор - составитель:

Дьяконова Маргарита Сергеевна, педагог дополнительного образования

Методист: Гиголаева Татьяна Георгиевна

г. Краснодар, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

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 программы

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 программы

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 6-12 лет, 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 – 1-ый год 144 часа, 2-ой год 144 часа.

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: – 144 часа

Количество часов в неделю – 4 часа

Занятия проводятся *два раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом.*

На занятиях применяется групповая 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 развитие творческой активности учащихся, пробуждение интереса учащихся к цирковому искусству.

Целью 1-го года обучения является развитие физических качеств.

Целью 2-го года является развитие физических качеств, коммуникабельности.

1.3 Задачи программы

Образовательные (обучающие)

1-го год обучения

- 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.

2-го год обучения

- 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):

1-го год обучения

- 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.

2-го год обучения

- 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.
- умение исполнять самостоятельно или с помощью педагога изученные элементы.

Метапредметные (воспитательные):

1-го год обучения

- 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.

2-го год обучения

- 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;

- быть хорошо организованным, воспитанным, общительным.

1.4 Содержание программы

Содержание программы «МИКС цирковая акробатика», 1-ый год обучения, рассчитано на 144 часа, 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 и техника безопасности	1		1	наблюдение
2.	Разминка		36	36	наблюдение
3.	Кувырок (кульбит) вперёд	1	7	8	наблюдение
4.	Кувырок (кульбит) назад	1	7	8	наблюдение
5.	Кувырок вперёд летом	1	9	10	наблюдение
6.	Колесо	1	14	15	наблюдение
7.	Мосты	1	14	15	наблюдение
8.	Стойка на трёх точках	1	11	12	наблюдение
9.	О.Ф.П.		36	36	наблюдение
10.	Зачётные мероприятия		3	3	наблюдение
	Всего	7	137	144	

Учебный план программы 2 год обучения

	Раздел	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		Теория	практика		
1.	Вводное занятие	1		1	наблюдение
2.	Разминка		36	36	наблюдение
3.	Стойка на трёх точках	1	11	12	наблюдение
4.	Стойка на кистях с толчка одной ногой	1	13	14	наблюдение
5.	Стойка на кистях с толчка двумя ногами	1	13	14	наблюдение

6.	Подъём со спины разгибом(лягскач)	1	13	14	наблюдение
7.	Переворот вперёд с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)	1	13	14	наблюдение
8.	О.Ф.П.		36	36	наблюдение
9.	Зачётные мероприятия		3	3	наблюдение
	Всего	6	138	144	

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.

2.Специальная подготовка

2.1 Кувырок (кульбит) вперед

Теория:

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Практика:

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.

2.2 Кувырок (кульбит) назад

Теория:

Исходное положение. Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Практика:

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.

2.3 Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Теория:

Исходное положение. Стоя, ноги вместе.

Практика:

Учащийся слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, учащийся сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше.

2.4 Переворот боком (колесо)

Теория:

Исходное положение. Учащийся становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед. Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

Практика:

Наклоняя корпус и руки вправо, учащийся одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись земли правой рукой, учащийся левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

2.5. Мост

Теория:

Мост- дугообразное, максимально прогнутое положение обучающегося с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Практика:

Ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведён на руки.

2.6 Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)

Теория:

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

Практика:

Учащийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги посылаются вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку).

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.

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. – 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.

4.Специальная подготовка

4.1 Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)

Теория:

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

Практика:

Учащийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги посылаются вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку).

4.2 Стойка на кистях с толчка одной ногой

Теория:

Учащийся выставляет правую ногу на шаг вперед, наклоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед).

Практика:

Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе. Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч. Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса. Примечание. В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди.

4.3 Стойка на кистях с толчка двумя ногами.

Теория:

Учащийся приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч.

Практика:

Отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении.

4.4 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.

4.5 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.

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.

1. 5. Планируемые результаты

Предметные результаты (образовательные)

1-ый 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;
- освоят элементы акробатических упражнений;

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;
- 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 сила 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 сила 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	практика	наблюдение	групповая
2		Разминка. Кувырок (кульбит) вперёд. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
3		Разминка. Кувырок (кульбит) вперёд. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
4		Разминка. Кувырок (кульбит) вперёд. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
5		Разминка. Кувырок (кульбит) вперёд. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
6		Разминка. Кувырок (кульбит) вперёд. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
7		Разминка. Кувырок (кульбит) вперёд. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
8		Разминка. Кувырок (кульбит) вперёд. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
9		Разминка. Кувырок (кульбит) вперёд. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
10		Разминка. Кувырок (кульбит) назад. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
11		Разминка. Кувырок (кульбит) назад. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
12		Разминка. Кувырок (кульбит) назад. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
13		Разминка. Кувырок (кульбит) назад. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
14		Разминка. Кувырок (кульбит) назад. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
15		Разминка. Кувырок (кульбит) назад. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
16		Разминка. Кувырок (кульбит) назад. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
17		Разминка. Кувырок (кульбит) назад. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
18		Разминка. Кувырок вперед летом (каскад в длину с места). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
19		Разминка. Кувырок вперед летом (каскад в длину с места). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
20		Разминка. Кувырок вперед летом (каскад в длину с места). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

42		Разминка. Переворот боком (колесо). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
43		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
44		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
45		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
46		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
47		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
48		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
49		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
50		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
51		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
52		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
53		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
54		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
55		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
56		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
57		Разминка. Мост. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
58		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
59		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
60		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
61		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
62		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
63		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

64		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
65		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
66		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
67		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
68		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
69		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
70		Зачётные мероприятия	3	практика	наблюдение	групповая
		Всего часов	144			

6.2. Календарный 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. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
3		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
4		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
5		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
6		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
7		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
8		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
9		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
10		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
11		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

12		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
13		Разминка. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
14		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
15		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
16		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
17		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
18		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
19		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
20		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
21		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
22		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
23		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
24		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
25		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

26		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
27		Разминка. Стойка на кистях с толчка одной ногой. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
28		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
29		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
30		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
31		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
32		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
33		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
34		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
35		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
36		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
37		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
38		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
39		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

40		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
41		Разминка. Стойка на кистях с толчка двумя ногами. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
42		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
43		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
44		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
45		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
46		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
47		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
48		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
49		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
50		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
51		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
52		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
53		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

54		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
55		Разминка. Подъём со спины разгибом (лягскач). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
56		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
57		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
58		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
59		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
60		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
61		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
62		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
63		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
64		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
65		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
66		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
67		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая

68		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
69		Разминка. Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг). О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	групповая
70		Зачётные мероприятия	3	практика	наблюдение	групповая
		Всего часов				

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 также 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

Диагностическая карта

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.

1.7.Список использованных источников

Для педагога.

Нормативные акты

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/#>