

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

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 гимнастика. Новое поколение» (цирковое искусство)**

Уровень: углубленный

Срок реализации программы: 1- ый год 252 часа, 2 – ой год 252 часа

Возрастная категория: от 8 до 18

Состав группы: до 12 человек

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

Вид программы: авторская

Программа реализуется: по МЗ, на бюджетной основе

ID программы в Навигаторе: 1436

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

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. Гимнастика – жанр циркового искусства.

Гимнастика от греческого *gymnastike* от *gymnazo* – тренирую, упражняю, включает демонстрацию упражнений соло, парных, групповых. Различные поддержки, стойки, равновесия, висы, упоры, курбетты, соскоки и др.

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: «**Мастерство в Искусстве и Культура в Спорте**». 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 гимнастика. Новое поколение», 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 8-18 лет, освоившими программу «МИКС цирковая акробатика», «МИКС цирковая акробатика+», и, дети не старше 18 – ти лет, занимавшиеся ранее акробатикой, гимнастикой или в другом цирковом объединении, 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 углубленный.

Запланированное количество часов для реализации программы -1 ый год 252 часа, 2-ой год 252 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: – 252 часа

Количество часов в неделю – 13 часов

Занятия проводятся 1 раз по 3 часа, 5 раз по 2 часа, с 10-минутным перерывом.

На занятиях применяется групповая и индивидуальная форма обучения.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в группе учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Занятия групповые и звеньевые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия, в начале занятий, по запланированному учебно-тематическому плану, по жанрам циркового искусства, группа делится на обучаемых в звене воспитанников. Педагог, взяв обучающихся в звене, проводит разминку, изучение упражнений по специальной подготовке в своём жанре, упражнения по общей физической подготовке. В заключительной части занятий, воспитанники, учащиеся в звеньевой форме, объединяются в единую группу, для постановочной работы, где необходима работа всех педагогов над творческими проектами (номерами).

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

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

Целью программы 2-го года является развитие творческой личности, способной к самовыражению в области циркового творчества, дальнейшее углубленное изучение жанра.

1.3 Задачи программы

Задачи 1-го года 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, 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.

Задачи 2-го года 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;
- овладение исполнительским мастерством в жанре.

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 гимнастика. Новое поколение» 1-ый год обучения, рассчитано на 252 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	1		1	наблюдение
2.	Разминка		29	29	наблюдение
3.	Равновесия	2	16	18	наблюдение
4.	Входы на плечи и руки	2	18	20	наблюдение
5.	Сходы и опускания	2	18	20	наблюдение
6.	Постановочная работа	60	72	132	наблюдение
7.	О.Ф.П.		29	29	наблюдение
8.	Зачётные мероприятия		3	3	наблюдение
	Всего	67	185	252	

2-й год обучения

	Раздел	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		Теория	практика		
1.	Вводное занятие	1		1	наблюдение
2.	Разминка		29	29	наблюдение
3.	Равновесия	2	16	18	наблюдение
4.	Входы на плечи и руки	2	18	20	наблюдение
5.	Сходы и опускания	2	18	20	наблюдение
6.	Постановочная работа	60	72	132	наблюдение
7.	О.Ф.П.		29	29	наблюдение
8.	Зачётные мероприятия		3	3	наблюдение
	Всего	67	185	252	

1.4.2 Содержание учебного плана 1-ый 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- группировка

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 Равновесия

Теория:

Равновесия - различные положения (позы) верхней в стойке на одной ноге на плече, бедре, руке или голове партнерши. Технически правильное исполнение равновесий характеризуется точностью принятия заданной позы, легкостью и прочностью ее фиксации не менее 3 с. При описании равновесий верхней используется терминология упражнений с добавлением указаний о месте его выполнения на нижней.

Практика:

1. Равновесие согнув ногу на бедре - равновесие согнув свободную ногу вперед на бедре нижней, стоящей в положении выпада вперед. Многие равновесия на бедре выполняются с поддержкой нижней рукой (руками).
2. Равновесие на плече - равновесие стоя правой ногой на правом плече нижней прогнувшись, поднимая свободную ногу назад до уровня головы; нижняя поддерживает правой рукой за голень, левая в сторону.
3. Равновесие на плече с поддержкой руками - то же, но партнерши соединяют руки.
4. Двойное равновесие, согнув ногу или двойное равновесие - то же, но равновесия выполняют обе партнерши: верхняя, стоя на плече нижней, нижняя на полу.
5. Равновесие на прямых - равновесие стоя на соединенных (кисть левой под правой) прямых руках нижней.
6. Равновесие шпагатом с хватом одной на прямых - то же, но захватывая свободную ногу рукой, наклоняясь и доводя ногу до шпагата.
7. Равновесие шпагатом с наклоном на прямой - равновесие на правой, поднимая левую назад до шпагата, с одновременным наклоном вперед к ноге, стоя на прямой руке нижней.
8. Входы в равновесия выполняются аналогично входам на плечи и руки на прямую опорную ногу, без дополнительного касания или опоры свободной ноги! Основные варианты:
9. Толчком с ноги вход в равновесие на плече с поддержкой выполняется по аналогии с входом на плечи с ноги, но сразу в равновесие, не разрывая хвата руками;
10. Толчком с поворотом вход в равновесие выполняется по аналогии с входом на руки толчком с поворотом, но в равновесие на согнутой руке нижней, без опоры на свободную ногу; поза "равновесие" должна быть завершена к концу поворота;

11. Толчком с поворотом вход в равновесие на прямую - то же, но на прямую руку нижней.

12. При выполнении сложных вариантов равновесий толчком с поворотом типа равновесие шпагатом (с захватом ноги рукой или руками), заднее равновесие и т. п. заданная поза должна завершаться вместе с окончанием поворота.

2.2 Входы на плечи и руки

Теория:

Вход - влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижней различными способами.

Практика:

1. Вход на плечи сбоку - нижняя в полуприседе, туловище прямо, ноги врозь; верхняя из положения стоя справа от партнерши и соединив с ней руки одноименным хватом встает правой ногой на правое бедро нижней, левой - на левое плечо, правой - на правое плечо. Вход выполняется с одновременным выпрямлением партнерш.

2. Вход на плечи спереди - нижняя за верхней, соединив руки внизу, хват одноименный. Варианты исполнения: Толчком - верхняя прыгает вверх -назад в упор на руки партнера, сгибая ноги, переносит их над головой нижней и встает на плечи, соединяя пятки; нижняя помогает выполнить толчок верхней, поднимая ее на выпрямленные руки и слегка сгибая ноги в момент наступания на плечи силой — нижняя глубоко приседает и медленно поднимает партнершу на выпрямленные руки, верхняя сгибает ноги, переносит их над головой партнерши и встает на плечи.

3. Вход на плечи сзади выполняется из положения верхней за нижней, хват одноименный следующими способами: толчком с ноги -согласованным толчком партнерш с ноги нижней; толчком — то же, но верхняя отталкивается от пола соединенными ногами:

4. Вход на руки толчком с поворотом — верхняя из положения стоя лицом к партнерше толкается правой ногой о ее соединенные па бедрах кисти рук, выпрыгивает вверх, поднимая руки вверх, поворачивается на 180° направо и ставит левую ногу на левую кисть партнерши; нижняя, согласованно выталкивая партнершу под ступню, поднимает ее на руках до уровня головы, берет левой рукой под левую ступню и сгибает руки.

2.3 Сходы и опускания

Теория:

Сход - спрыгивание или слезание верхней на пол, бедра, плечи партнерши из висов, упоров, поддержек, равновесий и стоек без фазы полета или разрыва хвата. Сходы выполняются обоюдным толчком партнерш, толчком одной из них или силой.

Сходы из висов выполняются на пол на одну или обе ноги с помощью нижней:

Практика:

1. Сходы на одну из горизонтальных висов - после фиксации вися верхняя

встает на одну ногу и последовательно на другую. Сходы на одну часто соединяются с упражнениями верхней (колесами, перекидками, переворотами). Сходы из упоров выполняются на пол или бедра, плечи:

1. из упора сход - из упора на согнутых руках стоящей нижней сход на пол на ноги (ногу) с глубоким приседанием нижней;
2. из упора углом на прямых сход на бедра - верхняя выпрямляется, опуская ноги вниз, нижняя, сгибая руки и приседая, опускает ее на свои бедра; далее партнерши оттягиваются в противоположные стороны, уравнивая друг друга;
3. из упора согнув ноги на прямых сход на плечи - верхняя пронесит согнутые ноги над головой нижней и встает на ее плечи.

Сходы из поддержек выполняются на пол и бедра нижней:

1. из поддержки под спину сход на одну - нижняя сгибает руки, приседает и мягко опускает партнершу на пол.
2. из поддержки под живот сход на бедра - нижняя приседает и, сгибая руки, опускает партнершу на свои бедра.

Сходы из равновесий выполняются на пол:

1. из равновесия согнув ногу на бедре сход на одну, сход шагом вперед, сгибая опорную ногу;
2. из фронтального равновесия на бедре с захватом сход в сторону, в темпе колесо.

Сходы из стоек - из стоек на руках сходы выполняются на пол, бедра и плечи нижней: сход из стойки - выполняется из стойки на согнутых руках стоящей нижней, ее толчком; верхняя вслед за толчком сгибает ноги, пронося их между руками партнерши, и, разгибая, встает на пол; из стойки сход согнувшись - то же, но верхняя выполняет сход с прямыми ногами согнувшись.

2.4 Постановочная работа – вид деятельности, охватывающий всех учащихся образовательного процесса для реализации творческих проектов (номеров). Для более эффективной работы над творческими проектами (номерами) необходимо участие не менее 3-х педагогов.

2.5 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 программы

Содержание программы «МИКС цирковая гимнастика. Новое поколение», 2-ой год обучения, рассчитано на 252 часа, что отражено в учебном плане, его содержании.

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- группировка

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 Равновесия

Теория:

Равновесия - различные положения (позы) верхней в стойке на одной ноге на плече, бедре, руке или голове партнерши. Технически правильное исполнение равновесий характеризуется точностью принятия заданной позы, легкостью и прочностью ее фиксации не менее 3 с. При описании равновесий верхней используется терминология упражнений с добавлением указаний о месте его выполнения на нижней.

Практика:

1. Равновесие согнув ногу на бедре - равновесие согнув свободную ногу вперед на бедре нижней, стоящей в положении выпада вперед. Многие равновесия на бедре выполняются с поддержкой нижней рукой (руками).
2. Равновесие на плече - равновесие стоя правой ногой на правом плече нижней прогнувшись, поднимая свободную ногу назад до уровня головы; нижняя поддерживает правой рукой за голень, левая в сторону.

3. Равновесие на плече с поддержкой руками - то же, но партнерши соединяют руки.
4. Двойное равновесие, согнув ногу или двойное равновесие - то же, но равновесия выполняют обе партнерши: верхняя, стоя на плече нижней, нижняя на полу.
5. Равновесие на прямых - равновесие стоя на соединенных (кисть левой под правой) прямых руках нижней.
6. Равновесие шпагатом с захватом одной на прямых - то же, но захватывая свободную ногу рукой, наклоняясь и доводя ногу до шпагата.
7. Равновесие шпагатом с наклоном на прямой - равновесие на правой, поднимая левую назад до шпагата, с одновременным наклоном вперед к ноге, стоя на прямой руке нижней.
8. Входы в равновесия выполняются аналогично входам на плечи и руки на прямую опорную ногу, без дополнительного касания или опоры свободной ноги! Основные варианты:
9. Толчком с ноги вход в равновесие на плече с поддержкой выполняется по аналогии с входом на плечи с ноги, но сразу в равновесие, не разрывая хвата руками;
10. Толчком с поворотом вход в равновесие выполняется по аналогии с входом на руки толчком с поворотом, но в равновесие на согнутой руке нижней, без опоры на свободную ногу; поза "равновесие" должна быть завершена к концу поворота;
11. Толчком с поворотом вход в равновесие на прямую - то же, но на прямую руку нижней.
12. При выполнении сложных вариантов равновесий толчком с поворотом типа равновесие шпагатом (с захватом ноги рукой или руками), заднее равновесие и т. п. заданная поза должна завершаться вместе с окончанием поворота.

4.2 Входы на плечи и руки

Теория:

Вход - влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижней различными способами.

Практика:

1. Вход на плечи сбоку - нижняя в полуприседе, туловище прямо, ноги врозь; верхняя из положения стоя справа от партнерши и соединив с ней руки одноименным хватом встает правой ногой на правое бедро нижней, левой - на левое плечо, правой - на правое плечо. Вход выполняется с одновременным выпрямлением партнерш.
2. Вход на плечи спереди - нижняя за верхней, соединив руки внизу, хват одноименный. Варианты исполнения: Толчком - верхняя прыгает вверх -назад в упор на руки партнера, сгибая ноги, переносит их над головой нижней и встает на плечи, соединяя пятки; нижняя помогает выполнить толчок верхней, поднимая ее на выпрямленные руки и слегка сгибая ноги в момент наступания на плечи силой — нижняя глубоко приседает и медленно поднимает партнершу на выпрямленные руки, верхняя сгибает ноги, переносит их над головой партнерши и встает на плечи.

3. Вход на плечи сзади выполняется из положения верхней за нижней, хват одноименный следующими способами: толчком с ноги -согласованным толчком партнерш с ноги нижней; толчком — то же, но верхняя отталкивается от пола соединенными ногами:

4. Вход на руки толчком с поворотом — верхняя из положения стоя лицом к партнерше толкается правой ногой о ее соединенные па бедрах кисти рук, выпрыгивает вверх, поднимая руки вверх, поворачивается на 180° направо и ставит левую ногу на левую кисть партнерши; нижняя, согласованно выталкивая партнершу под ступню, поднимает ее на руках до уровня головы, берет левой рукой под левую ступню и сгибает руки.

4.3 Сходы и опускания

Теория:

Сход - спрыгивание или слезание верхней на пол, бедра, плечи партнерши из висов, упоров, поддержек, равновесий и стоек без фазы полета или разрыва хвата. Сходы выполняются обоюдным толчком партнерш, толчком одной из них или силой.

Сходы из висов выполняются на пол на одну или обе ноги с помощью нижней:

Практика:

Сходы на одну из горизонтальных висов - после фиксации виса верхняя встает на одну ногу и последовательно на другую. Сходы на одну часто соединяются с упражнениями верхней (колесами, перекидками, переворотами).

Сходы из упоров выполняются на пол или бедра, плечи:

из упора сход - из упора на согнутых руках стоящей нижней сход на пол на ноги (ногу) с глубоким приседанием нижней;

из упора углом на прямых сход на бедра - верхняя выпрямляется, опуская ноги вниз, нижняя, сгибая руки и приседая, опускает ее на свои бедра; далее партнерши оттягиваются в противоположные стороны, уравновешивая друг друга;

из упора согнув ноги на прямых сход на плечи - верхняя пронесит согнутые ноги над головой нижней и встает на ее плечи.

Сходы из поддержек выполняются на пол и бедра нижней:

из поддержки под спину сход на одну - нижняя сгибает руки, приседает и мягко опускает партнершу на пол.

из поддержки под живот сход на бедра - нижняя приседает и, сгибая руки, опускает партнершу на свои бедра.

Сходы из равновесий выполняются на пол:

из равновесия согнув ногу на бедре сход на одну, сход шагом вперед, сгибая опорную ногу;

из фронтального равновесия на бедре с захватом сход в сторону, в темпе колесо.

Сходы из стоек - из стоек на руках сходы выполняются на пол, бедра и плечи нижней: сход из стойки - выполняется из стойки на согнутых руках стоящей

нижней, ее толчком; верхняя вслед за толчком сгибает ноги, пронося их между руками партнерши, и, разгибая, встает на пол; из стойки сход согнувшись - то же, но верхняя выполняет сход с прямыми ногами согнувшись.

4.4 Постановочная работа – вид деятельности, охватывающий всех учащихся образовательного процесса для реализации творческих проектов (номеров). Для более эффективной работы над творческими проектами (номерами) необходимо участие не менее 3-х педагогов.

4.5 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-ый год обучения

Учащиеся:

- будут знать терминологию изучаемых упражнений по гимнастике;
- будут иметь представление о жанрах циркового искусства;
- познакомятся с историей циркового искусства;
- изучат основные понятия, содержание жанров циркового искусства;
- освоят элементы гимнастических упражнений;
- будут уметь исполнять 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 гимнастике;
- будут иметь представление о жанрах циркового искусства;
- познакомятся с историей циркового искусства;
- изучат основные понятия, содержание жанров циркового искусства;
- освоят элементы гимнастических 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;
- будут участвовать в концертной деятельности коллектива.

Метапредметные результаты (воспитательные)

1-ый год обучения

У учащихся:

- 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-й год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие	1	теория	наблюдение	групповая
2		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
3		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
4		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
5		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
6		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
7		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
8		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
9		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
10		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
11		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
12		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
13		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
14		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
15		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
16		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
17		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
18		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
19		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
20		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
21		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
22		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
23		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая

108		Постановочная работа	3	теория, практика	наблюдение	групповая
109		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
110		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
111		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
112		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
113		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
114		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
115		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
116		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
117		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
118		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
119		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
120		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
121		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
122		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
123		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
124		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
125		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
126		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
127		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
128		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
129		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
130		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
131		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
132		Зачётные мероприятия	3	практика	наблюдение	групповая
		Всего часов	252			

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. Равновесия. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
3		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
4		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
5		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
6		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
7		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
8		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
9		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
10		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
11		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
12		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
13		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
14		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
15		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
16		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
17		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
18		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
19		Разминка. Равновесия. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая
20		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
21		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
22		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
23		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	теория, практика	наблюдение	звеньевая
24		Разминка. Входы на плечи и руки. О.Ф.П.	2	практика	наблюдение	звеньевая

109		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
110		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
111		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
112		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
113		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
114		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
115		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
116		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
117		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
118		Постановочная работа.	3	теория, практика	наблюдение	групповая
119		Постановочная работа.	2	теория, практика	наблюдение	групповая
120		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
121		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
122		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
123		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
124		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
125		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
126		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
127		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
128		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
129		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
130		Постановочная работа.	3	практика	наблюдение	групповая
131		Постановочная работа.	2	практика	наблюдение	групповая
132		Зачётные мероприятия.	3	практика	наблюдение	групповая
		Всего часов	252			

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 гимнастикой:

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.

Страховый 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

Карта Диагностики Результативности Образовательного Процесса

1. Этап начальный –

Объединение МИКС цирковая гимнастика. Новое поколение

2. Этап промежуточный

Направленность Художественная

3. Этап итоговый –

П.Д.О. Дьяконова М.С.

№	Ф. И. О.	Показатели	Коммуникабельность			Трудовые			Внимание			Общая культура			Эмоциональность			Артистические данные			Общая физ. подготовка			Специальная подготовка			Координация			Способность к импровизации			Участие в масс. мероприятиях					
1																																						
2																																						
3																																						
4																																						
5																																						
6																																						
7																																						
8																																						
9																																						
10																																						
11																																						
12																																						

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 углубленного уровня «МИКС цирковая гимнастика. Новое поколение». 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/#>