

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  
эквилибристика. 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: 1441

Автор - составитель:

Асташкина Евгения Владимировна, педагог дополнительного образования

Методист: Гиголаева Татьяна Георгиевна

г. Краснодар, 2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

### **1.1 Пояснительная записка**

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

**Эквилибристика** - разновидность акробатики, является одним из основных жанров циркового искусства, а ее трюковые элементы встречаются почти в каждом цирковом номере. Основа эквилибристики - умение исполнителя сохранять равновесие при неустойчивом положении тела, находясь на канате, шаре, катушке и т. п.

Эквилибристика – от латинского *aequilibris* (находящийся в равновесии) – цирковой жанр, искусство артиста удерживать в равновесии себя или партнеров (или одновременно себя и партнера). Во всех видах эквилибра равновесие удерживается в положении стоя на руках, на голове или ногах, в движении или статике.

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

### **1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

**Новизна** заключается в том, что определены пути и средства комплексного формирования знаний, умений, навыков и творчества учащихся в процессе обучения, что заложено в самом названии студии «**МИКС**» и является девизом: «**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 эквилибристика. 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 звеньевая 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**

Овладение навыками техники эквилибра в объеме, необходимом для создания циркового номер

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

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

## **1.3 Задачи программы 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 программы 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 эквилибристика. Новое поколение», 1-ый год обучения, рассчитано на 252 часа, что отражено в учебном плане, его содержании.

### **Учебный план 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. | Стойка на 1-ой руке      | 2                | 16       | 18          | наблюдение     |
| 4. | Ручной эквилибр          | 2                | 18       | 20          | наблюдение     |
| 5. | Эквилибр на 1-ой катушке | 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         |                |

## Учебный план 2-ой год обучения

|    | Раздел                   | Количество часов |          | Всего часов | Формы контроля |
|----|--------------------------|------------------|----------|-------------|----------------|
|    |                          | Теория           | практика |             |                |
| 1. | Вводное занятие          | 1                |          | 1           | наблюдение     |
| 2. | Разминка                 |                  | 29       | 29          | наблюдение     |
| 3. | Стойка на одной руке     | 2                | 16       | 18          | наблюдение     |
| 4. | Ручной эквилибр          | 2                | 18       | 20          | наблюдение     |
| 5. | Эквилибр на 1-ой катушке | 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**

*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 Стойка на одной руке**

#### *Теория:*

После того как стойка на двух руках освоена в совершенстве, можно перейти к тренировке стойки на одной руке. Стойка на одной руке — сложное акробатическое упражнение. Для ее освоения требуется длительная и систематическая тренировка.

Успех в основном зависит от правильного перевода корпуса с двух рук на одну.

#### *Практика:*

Фиксируя при правильном положении (ноги прямые, носки вытянутые, спина прямая) стойку на двух руках, ученик переносит центр тяжести на одну правую руку, незначительно отклоняя корпус и ноги в правую сторону и одновременно приподнимаясь на правом плече с таким расчетом, чтобы левая рука сама приподнялась от пола; ученик только придерживается о пол пальцами левой руки, но не опирается на них. При переводе корпуса на правую руку нельзя вводить плечо и руку вместе с корпусом вправо — правая рука должна оставаться в строго вертикальном положении. Освоив правильный перевод корпуса на одну руку, тренировку стойки на одной правой руке следует проводить, слегка придерживаясь о пол пальцами левой руки, постепенно отпуская ее от пола. Фиксирование стойки на одной руке происходит за счет упора пальцами правой кисти, баланса выключенным локтем правой руки и полного сохранения первоначального положения.

### **2.2 Ручной эквилибр**

#### *Теория:*

К жанру ручного эквилибра относятся и фигурные стойки, хотя их чаще включают в акробатические этюды, исполняемые в основном девушками. Фигурные стойки можно выполнять на обеих руках и на правой или левой руке. Чтобы уметь выполнять такие стойки, занимающийся должен обладать, так называемой "мягкой" спиной, то есть хорошо гнуться назад.

#### *Практика:*

Выйдя в стойку на кистях обеих рук, исполнительница опускает, сгибая спину и одновременно поднимая голову, выпрямленные в коленях и вытянутые в носках ноги до определенного положения. Равновесие в данном случае осуществляется только за счет рук. Не теряя баланса, исполнительница переходит в другую фигурную стойку, согнув колено левой ноги и вытянутым носком слегка прикасаясь к правой ноге. Затем она сгибает в колене правую

ногу и подводит носки ног к голове. Чтобы перейти в следующую фигурную стойку, исполнительница поднимает вытянутую правую ногу вверх, а левую ногу оставляет в том же положении. После этого исполнительница вытягивает вверх левую ногу и присоединяет ее к правой, а затем разводит ноги в шпагат.

Зафиксировав стойку в шпагате, она сгибает ноги в коленях под прямым углом и вытягивает носки - получается еще одна фигурная стойка. Зафиксировав ее, исполнительница соединяет ноги и встает. Изменяя, таким образом, положение ног во время стойки на кистях обеих рук, учащийся выполняет различные фигурные стойки. Такие стойки можно выполнять и на одной руке. Например, исполнительница, выйдя в стойку на обеих руках и согнув спину, прижимает ступню левой ноги к голове, правую ногу, согнутую в колене и с вытянутым носком, держит перед собой.

Затем она плавно переводит центр тяжести на правую руку, а левую отводит в сторону. Стоя в таком положении, исполнительница старается удержать равновесие. Все разобранные фигурные стойки предназначены для девушек. Если эти фигурные стойки выполнять попеременно с упражнениями художественной гимнастики, получится интересный акробатический этюд.

### **2.3 Эквилибр на 1-ой катушке**

*Теория:*

Учащийся ставит левую ногу на опущенный край доски, а правую - на приподнятый. Затем он переводит центр тяжести тела вправо до тех пор, пока опущенный край доски не приподнимется и доска не примет горизонтального положения.

*Практика:*

Первое время — это упражнение следует выполнять с помощником, который поддержит занимающегося за руку. Если же помощника нет, упражнение можно выполнять, держась за какой-нибудь предмет или опираясь рукой о стену. Через две-три репетиции (а каждая репетиция должна длиться не менее 1 час) упражнение будет получаться без посторонней помощи. Впоследствии тренировочное время можно увеличивать. Когда доска примет горизонтальное положение, занимающийся движением ног в стороны (корпус его должен оставаться на месте, в середине доски) удерживает ее равновесие - балансирует, - не давая катушке уходить из-под ног. Во время первых тренировок не следует допускать слишком резкого и широкого колебания доски, иначе катушка может выскочить из-под нее.

После того как занимающийся научится свободно балансировать, стоя на катушке, он может приступить к освоению профессионального входа на доску. Занимающийся кладет доску на катушку так, чтобы она левым краем касалась нижней доски или пола. Придерживая приподнятый край доски правой рукой, занимающийся левую вытянутую руку, отводит в сторону. Затем, поставив левую ногу на левый край доски, занимающийся переводит центр тяжести тела в сторону правой руки. Когда доска примет горизонтальное положение, он ставит правую ногу на край доски рядом с правой рукой, переводит центр тяжести тела на обе ноги, освобождает правую руку и выпрямляет корпус. Освоив такой вход на доску, можно переходить к еще более сложному.

Занимающийся кладет доску серединой на катушку. Отводя в сторону вытянутую левую руку (для сохранения баланса), занимающийся поддерживая доску в горизонтальном положении правой рукой, ставит левую ногу на край доски, распределяя вес тела между правой рукой и левой ногой. Стоя в таком положении, надо научиться балансировать. Затем занимающийся убирает с доски правую руку, одновременно ставя на это место правую ногу, и выпрямляет корпус, не теряя баланса.

Освоить такой вход на доску необходимо, так как при построении номеров площадка, на которую придется класть катушку, может оказаться небольшой, и тогда левый край доски не на что будет опереть. Умение входить на доску таким образом может понадобиться и при исполнении баланса сразу на нескольких катушках, когда надо будет переводить вес тела на обе руки, держась ими за края доски. В этом случае руки, сперва левую, а затем правую, убирают с доски, ставя на их место ноги, и выпрямляют корпус. Вход на доску не обязательно начинать с левой ноги, можно и с правой, как удобнее исполнителю, но в этом случае меняется и порядок движения рук и ног.

Интересен и такой трюк. Исполнитель, балансируя на катушке, берет в правую руку металлическое кольцо и продевает в него правую ногу. Выполняется это следующим образом: не отрывая ноги от доски и не прекращая балансирования, исполнитель приподнимает носок правой ноги и пропускает под него кольцо, затем, встав на носок, он приподнимает пятку и надевает кольцо на ногу. Далее, согнув корпус, исполнитель продевает в кольцо левую руку и голову, а затем правую руку. После этого исполнитель проталкивает кольцо по корпусу так, чтобы оно оказалось надетым на левую ногу (в этот момент кольцо надо держать левой рукой). Теперь, опустив кольцо, исполнитель приподнимает пятку левой ноги и пропускает под нее кольцо, затем он опускает пятку, поднимает носок и освобождает кольцо. Все упражнение следует выполнять очень осторожно, не теряя равновесия. Кольцо должно быть не слишком большим, но таким, чтобы корпус исполнителя легко проходил сквозь него.

На катушке можно балансировать и стоя на руках. Но для этого нужно, прежде всего научиться выполнять стойку на руках. Руками в данном случае не следует брать за края доски.

Ладони рук кладут на доску немного отступя от края, а затем толчком ног выходят в стойку на руках. В таком положении исполнитель должен найти точку равновесия. Научиться этому легче, выполняя упражнение с разведенными в стороны ногами.

Во время первых тренировок упражнение лучше выполнять с помощником, который будет поддерживать исполнителя за ноги.

**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 учебного плана

### 2-ой год обучения

#### 1.Разминка

##### Упражнение 1

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. – сед упор сзади;

1. - стопы оттянуть от себя;
2. - стопы натянуть на себя;
- 3-4. - то же.

##### Упражнение 2

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. – сед упор сзади;

1. - стопу левой ноги оттянуть от себя, стопу правой ноги натянуть на себя;
2. - стопу левой ноги натянуть на себя, стопу правой ноги оттянуть от себя;
- 3-4. - то же (попеременное движение стоп).

##### Упражнение 3

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. – сед упор сзади;

1. – стопы натянуть на себя;
2. – развести стопы;
3. – соединить стопы в оттянутом положении;
4. - стопы натянуть на себя;
- 5-8. – движение стоп в обратном порядке.

##### Упражнение 4

*Теория:*

следить за осанкой, упражнение выполнять резко каждой стопой.

*Практика:*

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

1. – сгибание разгибание правой стопы;
2. – сгибание, разгибание левой стопы;



3-4. - то же.

### **Упражнение 5**

*Теория:*

пятки, носки и колени вместе, следить за осанкой

*Практика:*

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

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

### **Упражнение 6**

*Теория:*

колени вместе, спина прямая.

*Практика:*

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

### **Упражнение 7**

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **Упражнение 8 -«уточка»**

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **Упражнение 9 - «качелька»**

*Теория:*

упражнение выполняется с качем, ноги выпрямлять в коленном суставе.

*Практика:*

- И. П. – лежа на животе;
- 1-3. – ноги согнуть в коленных суставах, хват за голеностоп наружу, прогнуться, голова вверх – назад;
  4. – И. П.

### **Упражнение 10 - «лодочка»**

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. – лежа на животе, руки в перед;

1-3. - прогнуться

4. – И. П.

### **Упражнение 11 - мост**

*Теория:*

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

*Практика:*

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

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

4. – И. П.

### **Упражнение 12**

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. – сед руки вверх;

1. – наклон вперед прогнувшись;

2. – вернуться в И. П.;

3-4. – то же.

### **Упражнение 13**

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. – сед ноги врозь;

1. – наклон вперед прогнувшись к левой ноге;

2. – наклон вперед прогнувшись;

3. – наклон вперед прогнувшись к правой ноге;

4. – вернуться в И. П.

### **Упражнение 14 - «бабочка»**

*Теория:*

спина прямая, давление локтями на колени.

*Практика:*

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

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

### **Упражнение 15 - «бабочка»**

*Теория:*

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

*Практика:*

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

1-3. – наклон вперед прогнувшись;

4. – вернуться в И. П.

### **Упражнение 16 - «крабик»**

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. – упор присев;

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

4. – И. П.

### **Упражнение 17 - «лягушка»**

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. –упор присев;

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

4. – И. П.

### **Упражнение 18 - «колобок»**

*Теория:*

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

*Практика:*

И. П. – упор присев;

1-2. – перекат назад в группировке;

3-4. – И. П.

### **Упражнение 19**

*Теория:*

движения выполняются резко, следить за выполнением группировки.

*Практика:*

И. П. – лежа на спине, руки вверх;

1. – группировка;

2. – И. П.

3-4. - то же.

*Перестроение занимающихся в колону 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 Стойка на одной руке**

#### ***Теория:***

После того как стойка на двух руках освоена в совершенстве, можно перейти к тренировке стойки на одной руке. Стойка на одной руке — сложное акробатическое упражнение. Для ее освоения требуется длительная и систематическая тренировка.

Успех в основном зависит от правильного перевода корпуса с двух рук на одну.

#### ***Практика:***

Фиксируя при правильном положении (ноги прямые, носки вытянутые, спина прямая) стойку на двух руках, ученик переносит центр тяжести на одну правую руку, незначительно отклоняя корпус и ноги в правую сторону и одновременно приподнимаясь на правом плече с таким расчетом, чтобы левая рука сама приподнялась от пола; ученик только придерживается о пол пальцами левой руки, но не опирается на них. При переводе корпуса на правую руку нельзя уводить плечо и руку вместе с корпусом вправо — правая рука должна оставаться в строго вертикальном положении. Освоив правильный перевод корпуса на одну руку, тренировку стойки на одной правой руке следует

проводить, слегка придерживаясь о пол пальцами левой руки, постепенно отпуская ее от пола. Фиксирование стойки на одной руке происходит за счет упора пальцами правой кисти, баланса выключенным локтем правой руки и полного сохранения первоначального положения.

#### **4.2 Ручной эквилибр**

*Теория:*

К жанру ручного эквилибра относятся и фигурные стойки, хотя их чаще включают в акробатические этюды, исполняемые в основном девушками. Фигурные стойки можно выполнять на обеих руках и на правой или левой руке. Чтобы уметь выполнять такие стойки, занимающийся должен обладать, так называемой "мягкой" спиной, то есть хорошо гнуться назад.

*Практика:*

Выйдя в стойку на кистях обеих рук, исполнительница опускает, сгибая спину и одновременно поднимая голову, выпрямленные в коленях и вытянутые в носках ноги до определенного положения. Равновесие в данном случае осуществляется только за счет рук. Не теряя баланса, исполнительница переходит в другую фигурную стойку, согнув колено левой ноги и вытянутым носком слегка прикасаясь к правой ноге. Затем она сгибает в колене правую ногу и подводит носки ног к голове. Чтобы перейти в следующую фигурную стойку, исполнительница поднимает вытянутую правую ногу вверх, а левую ногу оставляет в том же положении. После этого исполнительница вытягивает вверх левую ногу и присоединяет ее к правой, а затем разводит ноги в шпагат.

Зафиксировав стойку в шпагате, она сгибает ноги в коленях под прямым углом и вытягивает носки - получается еще одна фигурная стойка. Зафиксировав ее, исполнительница соединяет ноги и встает. Изменяя, таким образом, положение ног во время стойки на кистях обеих рук, учащийся выполняет различные фигурные стойки. Такие стойки можно выполнять и на одной руке. Например, исполнительница, выйдя в стойку на обеих руках и согнув спину, прижимает ступню левой ноги к голове, правую ногу, согнутую в колене и с вытянутым носком, держит перед собой.

Затем она плавно переводит центр тяжести на правую руку, а левую отводит в сторону. Стоя в таком положении, исполнительница старается удержать равновесие. Все разобранные фигурные стойки предназначены для девушек. Если эти фигурные стойки выполнять попеременно с упражнениями художественной гимнастики, получится интересный акробатический этюд.

#### **4.3 Эквилибр на 1-ой катушке**

*Теория:*

Учащийся ставит левую ногу на опущенный край доски, а правую - на приподнятый. Затем он переводит центр тяжести тела вправо до тех пор, пока опущенный край доски не приподнимется и доска не примет горизонтального положения.

*Практика:*

Первое время — это упражнение следует выполнять с помощником, который поддержит занимающегося за руку. Если же помощника нет, упражнение можно выполнять, держась за какой-нибудь предмет или опираясь рукой о

стену. Через две-три репетиции (а каждая репетиция должна длиться не менее 1 час) упражнение будет получаться без посторонней помощи. Впоследствии тренировочное время можно увеличивать. Когда доска примет горизонтальное положение, занимающийся движением ног в стороны (корпус его должен оставаться на месте, в середине доски) удерживает ее равновесие - балансирует, - не давая катушке уходить из-под ног. Во время первых тренировок не следует допускать слишком резкого и широкого колебания доски, иначе катушка может выскочить из-под нее.

После того как занимающийся научится свободно балансировать, стоя на катушке, он может приступить к освоению профессионального входа на доску. Занимающийся кладет доску на катушку так, чтобы она левым краем касалась нижней доски или пола. Придерживая приподнятый край доски правой рукой, занимающийся левую вытянутую руку, отводит в сторону. Затем, поставив левую ногу на левый край доски, занимающийся переводит центр тяжести тела в сторону правой руки. Когда доска примет горизонтальное положение, он ставит правую ногу на край доски рядом с правой рукой, переводит центр тяжести тела на обе ноги, освобождает правую руку и выпрямляет корпус. Освоив такой вход на доску, можно переходить к еще более сложному.

Учащийся кладет доску серединой на катушку. Отводя в сторону вытянутую левую руку (для сохранения баланса), занимающийся поддерживая доску в горизонтальном положении правой рукой, ставит левую ногу на край доски, распределяя вес тела между правой рукой и левой ногой. Стоя в таком положении, надо научиться балансировать. Затем занимающийся убирает с доски правую руку, одновременно ставя на это место правую ногу, и выпрямляет корпус, не теряя баланса.

Освоить такой вход на доску необходимо, так как при построении номеров площадка, на которую придется класть катушку, может оказаться небольшой, и тогда левый край доски не на что будет опереть. Умение входить на доску таким образом может понадобиться и при исполнении баланса сразу на нескольких катушках, когда надо будет переводить вес тела на обе руки, держась ими за края доски. В этом случае руки, сперва левую, а затем правую, убирают с доски, ставя на их место ноги, и выпрямляют корпус. Вход на доску не обязательно начинать с левой ноги, можно и с правой, как удобнее исполнителю, но в этом случае меняется и порядок движения рук и ног.

Интересен и такой трюк. Исполнитель, балансируя на катушке, берет в правую руку металлическое кольцо и продевает в него правую ногу. Выполняется это следующим образом: не отрывая ноги от доски и не прекращая балансирования, исполнитель приподнимает носок правой ноги и пропускает под него кольцо, затем, встав на носок, он приподнимает пятку и надевает кольцо на ногу. Далее, согнув корпус, исполнитель продевает в кольцо левую руку и голову, а затем правую руку. После этого исполнитель проталкивает кольцо по корпусу так, чтобы оно оказалось надетым на левую ногу (в этот момент кольцо надо держать левой рукой). Теперь, опустив кольцо, исполнитель приподнимает пятку левой ноги и пропускает под нее кольцо, затем он опускает пятку, поднимает носок и освобождает кольцо. Все упражнение следует выполнять

очень осторожно, не теряя равновесия. Кольцо должно быть не слишком большим, но таким, чтобы корпус исполнителя легко проходил сквозь него. На катушке можно балансировать и стоя на руках. Но для этого нужно, прежде всего научиться выполнять стойку на руках. Руками в данном случае не следует брать за края доски.

Ладони рук кладут на доску немного отступя от края, а затем толчком ног выходят в стойку на руках. В таком положении исполнитель должен найти точку равновесия. Научиться этому легче, выполняя упражнение с разведенными в стороны ногами.

Во время первых тренировок упражнение лучше выполнять с помощником, который будет поддерживать исполнителя за ноги.

**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 эквилибристике;
- будут иметь представление о жанрах циркового искусства;
- познакомятся с историей циркового искусства;
- изучат основные понятия, содержание жанров циркового искусства;
- освоят элементы упражнений по эквилибристике;
- 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 эквилибристике;
- будут иметь представление о жанрах циркового искусства;
- познакомятся с историей циркового искусства;
- изучат основные понятия, содержание жанров циркового искусства;
- освоят элементы упражнений по эквилибристике;



- 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;
- 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-ый год обучения

| п/п | Дата | Тема занятия                           | Кол-во часов | Форма занятия    | Форма контроля | Примечание |
|-----|------|--|--------------|------------------|----------------|------------|
| 1   |      | Вводное занятие                        | 1            | теория           | наблюдение     | групповая  |
| 2   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 3   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 4   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 5   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 6   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 7   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 8   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 9   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 10  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 11  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 12  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 13  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 14  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 15  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 16  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 17  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 18  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 19  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 20  |      | Разминка. Ручной эквилибр. О.Ф.П.      | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 21  |      | Разминка. Ручной эквилибр. О.Ф.П.      | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 22  |      | Разминка. Ручной эквилибр. О.Ф.П.      | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 23  |      | Разминка. Ручной эквилибр. 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. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 3   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 4   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 5   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 6   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 7   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 8   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 9   |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 10  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 11  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 12  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 13  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 14  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 15  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 16  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 17  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 18  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 19  |      | Разминка. Стойка на одной руке. О.Ф.П. | 2            | практика         | наблюдение     | звеньевая  |
| 20  |      | Разминка. Ручной эквилибр. О.Ф.П.      | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 21  |      | Разминка. Ручной эквилибр. О.Ф.П.      | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 22  |      | Разминка. Ручной эквилибр. О.Ф.П.      | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 23  |      | Разминка. Ручной эквилибр. О.Ф.П.      | 2            | теория, практика | наблюдение     | звеньевая  |
| 24  |      | Разминка. Ручной эквилибр. 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 эквилибристикой:

1. Гимнастические маты: 2-4 тяжёлых, 2-4 поролоновых.
2. 2 продольных, 3 торцевых катушки, доска для балансирования.
3. Пьедестал и трости для ручного эквilibра.

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  |
|--|---|--|
| <b>Начальная или входная диагностика</b>   |   |  |
| По факту зачисления в объединение  | Диагностика стартовых возможностей  | Беседа, опрос, тестирование.   |
| <b>Текущий контроль</b>  |   |  |
| 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. |
| <b>Итоговая диагностика</b>  |   |  |
| 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





## **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 эквилибристика. 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/](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/#>

