

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева»)

Принята на заседании
Методического совета
«15» июня 2023 г.
Протокол № 9



Утверждена:
Директор МАУ ДО «ДДТ
«Юность» им. В.П. Макеева»
Темур Л.В. /Темур Л.В./
«15» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Детский цирк»
Ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: по сертификату

Авторы-составители:
Бокова Ольга Вячеславовна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Миасс



Художественная направленность Цирковое искусство

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Детский цирк»

(ознакомительный уровень)

Программа разработана: 2020 г.
Редакция программы: 2021, 2022, 2023 г.



Цель программы

Развитие физических умений и навыков, творческого потенциала обучающихся посредством циркового искусства



Для детей 7-12 лет



1 год обучения



Занятия - 2 раза в неделю по 2 часа

1 год- ознакомительный уровень 144 ч.

Требования к здоровью: требуется медицинская справка об отсутствии противопоказаний



Краткая аннотация программы

Ребенок, увлекающийся цирковым искусством с детских лет, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укрепить нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, воспитать в себе такие качества как воля, настойчивость, упорство. Программа включает практические занятия акробатикой и гимнастикой, силовые тренировки, актерское мастерство, соревновательную деятельность, творческие показы. В процессе реализации программы создаются необходимые условия для физического развития, обеспечивается приобщение детей к здоровому и безопасному образу жизни.



Планируемые результаты

БУДЕТ УМЕТЬ:

- Владеть элементами начальной акробатики и гимнастики
- Владеть основами актерского мастерства
- Самостоятельно совершенствовать физическую подготовку (элементы растяжки, силовые упражнения)
- Проявлять терпение, волю, настойчивость

БУДЕТ ЗНАТЬ:

- Основные правила исполнения разминочных упражнений и начальной акробатики (понятия, техника, приемы)
- Систему метода организации тренировок и отдыха
- Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры

КОНКУРСНАЯ СРЕДА:

Институциональный уровень: участие в открытом занятии, возможна концертная деятельность.

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы	5
Адресат программы	5
Особенности организации образовательного процесса	6
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Учебный план	7
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1. Календарный учебный план.....	9
2.2. Методическое обеспечение программы	9
2.3. Формы контроля и аттестации.....	10
2.4. Зачетные требования	11
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы	12
Материально-техническое обеспечение	12
2.6. Список литературы	13
Приложения.....	14
Нормативно-правовые документы	14
Календарный учебный график.....	15
Оценочные материалы.....	21
Адаптированный учебный план для детей с овз.....	22
Содержание адаптированного учебного плана.....	23
Дистанционный модуль	25
Летний модуль.....	25
Содержание учебного плана	26
План воспитательной работы	27
Методические материалы к программе	29

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский цирк» ознакомительного уровня имеет художественную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева». (Приложение 1)

Актуальность программы

В современных условиях развития нашего общества возникает необходимость вырастить поколение людей, здоровых физически, нравственно и духовно. В силу своей красоты и яркости цирковое искусство может оказаться наиболее притягательным для детей самого младшего возраста, и им захочется стать участником этого яркого и зрелищного действия. Не зря цирк наряду с театром имеет свою древнюю историю, что позволяет приобщить еще маленького человека к цирковому искусству и культуре. Ребенок, увлекающийся цирковым искусством с детских лет, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укрепить нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, воспитать в себе такие качества как воля, настойчивость, упорство.

Актуальность образовательной программы заключается в краткосрочном комплексном подходе к процессу формирования знаний о цирковом искусстве через развитие творческих способностей и укрепление физических навыков у обучающихся. В процессе реализации программы создаются необходимые условия для физического развития, обеспечивается приобщение к здоровому и безопасному образу жизни.

Отличительные особенности программы. Новизна

Комплексный характер программы предполагает обучение детей разным жанрам циркового искусства: цирковой акробатике, жонглированию, эквилибристике, оригинальному жанру и возможность выстраивания для обучающихся индивидуальных образовательных маршрутов.

Разнообразие жанров способствует разностороннему развитию личности, дает возможность удовлетворить интерес, проявить физические способности, раскрыть творческий потенциал.

Возможность выстраивания индивидуальных образовательных маршрутов с учетом интересов, отличительных способностей обучающихся и режима занятий позволяет добиться высоких результатов в достижении целей и задач программы.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и адресована детям, имеющим склонности к цирковой деятельности, рассчитана на 1 год обучения.

Программа подразумевает выстраивание индивидуальных маршрутов для детей, выбравших дальнейшее обучение в цирковом искусстве. С помощью входной диагностики определяется уровень подготовки ребенка.

Для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) разработан специальный адаптированный учебный план.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы включает практические занятия, силовые тренировки, соревновательную и концертно-исполнительскую деятельности. Предполагается постепенное усложнение и усвоение комплекса спортивных упражнений на базе доступной ОФП, СФП и акробатики, а также творческие отчеты, участие в конкурсах и фестивалях.

В процессе реализации программы обеспечивается приобщение к здоровому и безопасному образу жизни, создаются необходимые условия для личностного развития. Программа направлена

на совершенствование технических навыков, овладение базовыми элементами циркового искусства. Позволяет получить непрерывное комплексное физическое и творческое развитие обучающихся, что подтверждает актуальность программы. Программа имеет интегрированный характер, где сочетаются основные жанры циркового искусства, природный потенциал и творческое возможности ребенка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических умений и навыков, творческого потенциала обучающихся посредством циркового искусства.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства и здоровому образу жизни;
- обучить выбранным цирковым жанрам;
- научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности, соблюдая технику безопасности;

Развивающие:

- развить физические, артистические качества;
- развить познавательный интерес к жанрам циркового искусства;

Воспитательные:

- способствовать самореализации и творческой активности обучающихся;
- способствовать воспитанию волевых качеств обучающихся: целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности;
- воспитывать культуру здорового образа жизни.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы 7-12 лет.

Условия приема детей основываются на локальных актах Учреждения. Благодаря особенностям программы состав группы разновозрастный.

Возрастные особенности

Младший школьник характеризуется прежде всего готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младшего школьника.

Этот период является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь. В этот период у младшего школьника одновременно с появлением способности к обучению возникает и комплекс некоторых трудностей: новый режим жизни, новые отношения с одноклассниками и педагогом. В это время у ребенка возникает апатия, связанная с невозможностью преодолеть эти трудности. Здесь очень важна эмоциональная поддержка родителей и педагогов, помощь в преодолении этих трудностей. При этом педагог обязательно должен учитывать особенности младшего школьника: произвольность, внутренний план действий и рефлексия, которая проявляется при столкновении с различными дисциплинами.

Младшие подростки активны, стремятся выделиться в коллективе, проявляет желание участвовать и демонстрировать свои способности.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Особое требование: Для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.

Объем программы: 144 часа

Срок освоения программы: 1 год

Язык освоения: русский

Уровень освоения программы: ознакомительный

Режим занятий: 4 часа в неделю - 2 раза по 2 часа

Программа реализуется по социальному сертификату ПФДО.

1.3. Планируемые результаты

По окончании обучения, обучающиеся приобретут следующие результаты:

метапредметные:

- будут сформированы навыки актерского мастерства;
- будут сформированы навыки физической подготовки;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни.

личностные:

- приобретут способность к сознательной тренировочной деятельности.

предметные:

- овладеют знаниями в области циркового искусства;
- будут соблюдать технику безопасности на занятиях и выступлениях;
- смогут оценивать свое физическое состояние, регулировать его в процессе тренировочной

деятельности;

- овладеют цирковыми жанрами: акробатика, эквилибр, гимнастика;

Выпускник должен

знать:

- основные правила исполнения разминочных упражнений и начальной акробатики;
- систему метода организации тренировок и отдыха;
- санитарию и гигиену, правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- владеть элементами начальной акробатики, гимнастики;
- владеть основами актерского мастерства;
- владеть умениями и навыками физического совершенствования;
- использовать элементы хореографии.

1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование, выполнение практического задания
2.	Общая физическая подготовка	98	27	71	Сдача контрольных нормативов
2.1	Разминочные упражнения	36	10	26	
2.2	Упражнения на гибкость и растяжку	34	10	24	
2.3	Силовая подготовка	28	7	21	Сдача контрольных нормативов
3.	Цирковые жанры	42	11	31	Показ
3.1	Акробатика	32	8	24	
3.2	Жонглирование	6	2	4	
3.3	Оригинальный жанр	4	1	3	
4.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого часов:	144	42	102	

Содержание учебного плана

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: Что дает акробатика. Правила страховки и техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждения плана работы на год.

Практика: особенности тренировочной формы и причесок

Раздел №2. «Общая физическая подготовка».

Теория: основные понятия, особенности выполнения упражнений, техника безопасности.

Практика: преобладает индивидуально-групповая форма занятий. Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы развития мышечной силы, растяжки связочного аппарата, разработка суставов. Развитие музыкальности за счет выполнения комплекса разминки под музыкальное сопровождение.

Тема №2.1 «Разминочные упражнения»

Теория: особенности выполнения упражнений на разогрев мышц, использование дыхательных упражнений в разминке. Техника безопасности исполнения разминочных упражнений.

Практика: комплекс упражнений под музыкальное сопровождение, ритмично разложенный на каждую разогреваемую зону; чередование разминки с прокачкой мышц. Скручивание, вращательные движения корпусом, руками. Махи ногами в стороны, вперед, назад по 20 раз. Пружинки, пружинки в приседе. «Собака мордой вниз»,

Тема №2.2 «Упражнения на гибкость и растяжку»

Теория: особенности строения суставов. Особенности положения корпуса во время растяжки и упражнений на гибкость, техника безопасности. Правила выполнения комплекса растяжки в паре.

Практика: Растяжка мышц тела; выкруты рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп; складки; мосты; провесные шпагаты: правый, левый, поперечный. Упражнение на гибкость и растяжку: растяжка в паре, по трое, с помощью скамеек для растяжки, петель. Повороты на шпагатах, «жете». «Кошки», пережат, «петля», бег на мостике, элементы клишника. Полумостик с завалом на плечи, бег через мостик вокруг рук, арабский переворот, выход на мост через подъемы. Заднее и боковое равновесие.

Тема №2.3 «Силовая подготовка»

Теория: важность силовых упражнений. Особенности динамических и статических нагрузок на мышцы тела. Особенности положения тела в пространстве.

Практика: Укрепление мышечно - связочного аппарата: укрепление мышц шеи, «уголок», «уголок сидя», приседание на одной ноге с вытянутой вперед свободной ногой; удержание прямого тела в положение упора лежа с опорой на предплечья; использование при выполнении упражнений подкачки дополнительных грузов для рук и ног; лежа на спине поднять голову и лопатки от пола вместе с прямыми ногами на 20 градусов; отжимания. Удерживание ног под прямым углом относительно тела в положении виса. Подтягивания. «рыбка», лежа на животе, руки опущены вдоль корпуса ладонями вниз, поднимать ноги до положения 45 градусов.

Раздел №3 Цирковые жанры

Тема 3.1. «Акробатика»

Теория: Основные понятия акробатики, значение координации при выполнении акробатических элементов, умение самостоятельно обеспечить страховку тела при выполнении трюков. Виды акробатических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях. Понятие равновесия и координации, сочетание координации и акробатики. Важное умение акробата – самостраховка. Особенности в выполнении элементов самостраховки.

Практика: Выполнение элементов тренирующих вестибулярный аппарат, статическая нагрузка, сочетание комбинаций из различных элементов, физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции. Разучивание колеса, рондата. Отработка элементов самостраховки. Упражнения: лягскач, копфштейн, кувырок вперед, назад, подскок, отскок, колесо, рондат. «колбаски», удержание поз на одной ноге, «вертушка», стойка на руках, чередование вращательных движений корпусом с остановкой с закрытыми глазами, полустойка, стойка на предплечьях, стойка на руках. группировка, приземление на две ноги, прыжки на одной ноге, смягчение падения на руки вперед и назад, кувырок боком.

Тема №3.2 «Жонглирование»

Теория: история возникновения жонглирования, известные жонглеры. Важность жонглирования в развитии координации и ловкости.

Практика: выброс мяча с правой затем левой руки, перекидка из руки в руку одного, двух и более мячей. Парные перекидки и набросы.

Тема №3.2. «Оригинальный жанр»

Теория: Виды оригинального жанра, представители оригинальных жанров. Основные термины при работе с хула-хупом.

Практика: удерживание обруча на талии, руке, шее по средствам вращения. Определение плоскости вращения.

Раздел №4 «Итоговое занятие».

Практика: открытое занятие для родителей.

Репертуарный план: акробатическая композиция «Будьте здоровы!»

(музыкальное сопровождение: песня "Точка, точка, запятая", исполняет Олег Анофриев)

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
<i>Начало учебного года</i>	1 сентября
<i>Окончание учебного года</i>	31 мая
<i>Продолжительность освоения программы</i>	36 недель (144 часа в год)
<i>Продолжительность освоения Летнего модуля</i>	4 недели (16 часов)
<i>Текущий контроль</i>	В течении всего года, по разделам программы
<i>Промежуточная аттестация</i>	-
<i>Аттестация по итогам освоения программы</i>	Май

2.2. Методическое обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы Занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое Оснащение
1	Вводное занятие. История циркового искусства	Групповые, коллективные	1. Словесные методы: беседа, рассказ	Фото, книги, журналы		
2	Общефизическая подготовка	Групповые Индивидуально-групповые	1. Объяснение сути элемента, упражнения. 2. Показ, исполнение педагогом или воспитателем объединения. 3. Наблюдение другими воспитанниками за исполняющим упражнение. 4. Воспроизводящие упражнения 5. Тренировочные упражнения	Фото	1. Текущий мониторинг 2. Открытое занятие.	Гимнастические скамейки, шведская стенка, дорожка акробатическая, страховочные маты, музыкальный проигрыватель
3	Акробатика	Индивидуально-групповые, индивидуальные	1. Объяснение сути элемента, упражнения. 2. Показ, исполнение педагогом или	Фото, учебники, журналы	1. Текущий мониторинг 2. Открытое занятие.	Дорожка акробатическая, страховочные маты, камера

			воспитанником объединения. 3. Наблюдение другими воспитанниками за исполняющим упражнение. 4. воспроизводящие упражнения 5 тренировочные упражнения		3 Соревнования	для акробатики, страховочная лонжа
--	--	--	--	--	----------------	------------------------------------

Используемые педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология индивидуализации обучения.

Формы занятий: групповые, коллективные, индивидуальные.

Групповые занятия применяются во время разучивания или тренировки общих для всех жанров разделов (акробатика, общеразвивающие упражнения, хореография и т.д.).

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль. При подготовке к концерту наиболее частыми являются коллективные (ансамблевые) и индивидуальные формы деятельности (подготовка сольного номера). Значение индивидуальных занятий очень велико при непосредственной подготовке программ и концертных номеров, показательных выступлений и конкурсов. Для повышения эффективности здесь значительно сокращается количество обучающихся у педагога, готовящего выступление и, наоборот, увеличивается время работы с каждым участником или номером. Большое внимание уделяется отработке упражнений, чистоте исполнения, страховке. Увеличивается интенсивность занятий.

Важной формой проведения занятий для детей является открытое занятие, который проводится 2 раза в год. На протяжении обучения родители активно включаются в процесс освоения детьми предлагаемого материала путем выполнения домашних заданий, отслеживания успеваемости ребенка, оказывают помощь в организации отчетных концертов и жизнедеятельности циркового коллектива.

Режим занятий. Занятия строятся по принципу восходящей линии. В процессе занятий на основе разнообразия упражнений нагрузка ложится на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания. Организация репетиций, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому обучающемуся, атмосфера и место проведения занятий - все это является необходимым условием для того, чтобы расширить границы знаний в области циркового искусства и привить обучающимся стремление к сознательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

2.3. Формы аттестации и контроля

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
<i>Текущий</i>	Выполнение упражнений	В течение года
<i>Аттестация</i>	Отчетный концерт	Май

Текущий контроль- проводится по завершении каждого раздела программы для определения уровня освоения раздела каждым обучающимся, с фиксацией результатов в диагностическую карту.

Ведение диагностических карт позволяет отслеживать динамику освоения Программы каждым обучающимся и позволяет сравнивать его достижения по отношению к другим учащимся и к самому себе.

Аттестация (итоговый контроль) – проводится в конце учебного года для определения уровня освоения образовательной программы, с занесением результатов в протоколы.

2.4. Зачетные требования

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (БАЛЛЫ ОТ 1 ДО 3)

Критерии	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
Теоретическая подготовка	Высокий уровень 3 балла	Владеет полным объемом знаний, предусмотренным образовательной программой на данном этапе, специальные термины употребляет осознанно.
	Средний уровень 2 балла	Владеет более ½ объемом знаний данного этапа, сочетает специальную терминологию с бытовой.
	Низкий уровень 1 балл	Знаком с менее чем ½ объемом знаний, не употребляет специальные термины
Техника безопасности	Высокий уровень 3 балла	Знает технику безопасности
	Средний уровень 2 балла	Знает технику безопасности, но незначительно ошибается
	Низкий уровень 1 балл	Старается запоминать технику безопасности
Силовая подготовка		
1.Отжимания 2.Угол лежа 3.Поднимание корпуса 4.Пресс	Высокий уровень 3 балла	Точное выполнение упражнений
	Средний уровень 2 балла	Выполнение с незначительными ошибками
	Низкий уровень 1 балл	Неточное выполнение упражнений
Акробатика		
1.Шпагаты 2.Равновесия 3.Мост 4.Скручивания	Высокий уровень 3 балла	Точное выполнение упражнений
	Средний уровень 2 балла	Выполнение с незначительными ошибками

5.Складки 6.Кувьрки 7.Колесо 8.Стойки	Низкий уровень 1 балл	Неточное выполнение упражнений
--	--------------------------	--------------------------------

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования:

- Просторный зал паркет (маты, обручи, скалки, мячи, профессиональное покрытие).
- Магнитофон с колонками.
- Коврики для занятий на полу.

Форма для занятий:

- Специальный костюм: гимнастический купальник и длинные лосины черного цвета, белые носки и сетка для волос.
- Обувь: балетки или спортивные носки.

Информационное обеспечение:

- Информационные ресурсы, информационные технологии для создания условий и удовлетворения информационных потребностей, обучающихся по программе;
- Электронные образовательные ресурсы, дистанционные образовательные технологии.

Перечень методических и дидактических материалов:

- Календарный учебный график (Приложение №1)
- Папка «Педагогический контроль»
- Папка «Инструктажи по технике безопасности»

Кадровое обеспечение:

- Педагог дополнительного образования, реализующий программу «Детский цирк»

2.6. Список литературы для педагога:

1. Баринов, В. А. Конфликт в цирке /В.А. Баринов. - Москва: Авторское издание, 2009, – 116с.
2. Баринов, В. А. Трюк в цирке /В.А. Баринов. - Москва: Редегир, 2006, – 84с.
3. Баринов, В. А. Художественно-образная структура циркового искусства / В.А. Баринов. - Москва: МГУКИР, 2005, - 128с.
4. Гуревич, З.Б. О жанрах советского цирка: учебное пособие /З.Б. Гуревич. - Москва, 1977, – 303с.
5. Дмитриев, Ю. А. Цирк в России. От истоков до 2000 года/ Ю.А.Дмитриев. - Омск: Российская политическая энциклопедия, 2004, – 656с.
6. Кожевников, С. Акробатика / С. Кожевников. - Москва: Искусство, 1984, -222с.
7. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - Санкт-Петербург: Владос, 2004, -63с.
8. Макаров, С.М. (Ред.) Театр, эстрада, цирк /С.М. Макаров - Санкт-Петербург: Комкнига, 2006, -272с.
9. Макаров, С. М. Искусство клоунады в СССР /С.М. Макаров – Москва: Либроком, 2010, - 270с.
10. Макаров, С. М. Театрализация цирка / С.М. Макаров. - Москва: Либроком, 2010, – 287с.
11. Рябчиков, А.И. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / А.И. Рябчиков, Ж.Е. Фирелева. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2009, – 288с.
12. Славский, Р. Е. Советский цирк/ Р.Е. Славский. – Москва: советская энциклопедия, 1959, – 376с.
13. Шнеер, А. Я. Цирковая энциклопедия / А.Я. Шнеер, Р.Е. Славский; - Москва: Советская энциклопедия, 1979, -364 с.

Интернет - ресурсы

1. [Электронный ресурс: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/news/v-zdorovom-tele-zdorovyy-dukhn-zanyatiya-sportom-dlya-detey/>]
2. Реутова О.В. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/akrobatika-kak-sredstvo-razvitiya-lovkosnyh-i-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta>
3. В мире цирка и эстрады [Электронный ресурс]: <http://www.ruscircus.ru>

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Аверкович, Н.В. Акробатика. В помощь начинающим: учебное пособие / Н.В. Аверкович, М.И. Цейтин. - Москва: Физкультура и спорт, 1967, - 213 с.
2. Гусак, Ш.З. Групповые акробатические упражнения :учебное пособие / Ш.З. Гусак. – Москва: Просвещение, 1969, 153 с.
3. Дворецкий Г.А. Стойки, художественная акробатика, пирамиды, вольностоящая лестница :учебное пособие / Г.А. дворецкий. - Челябинск: Фотохудожник, 2014, 228 с.
4. Дмитриев Ю. История советского цирка в самом кратком очерке: учебное пособие /Ю.Дмитриев. – Москва: Просвещение, 1997, - 398с.
5. Манджеринский И.И. Арена :учебное пособие / И.И.Манджеринский – Москва: Просвещение, 1997, - 189 с.

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский цирк» имеет художественную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее ФЗ №273)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Письмом Министерства Просвещения №ГД-39/04 от 19.03.2020 года «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

Календарный учебный график

Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» пр. Макеева, 39

№ пп	Сроки	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Беседа Контрольные задания	2	Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год. Разминочные упражнения	
2		Беседа Контрольные задания	2	Разминочные упражнения Проверка данных	Входная диагностика
3		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию: кувырки, перекаты, прыжки с поворотами, бег спиной вперед, бег с приседаниями по команде	
4		Соревнование Практика	2	Разминочные упражнения, Упражнения на координацию	
5		Учебно-практическое Беседа Обсуждение	2	Открытое занятие: Упражнения на координацию упражнения на силу, растяжку, координацию, скорость	Открытое занятие
6		Учебно-практическое Беседа	2	Поэтапное изучение кувырков вперед и назад, боком, «колесо»	
7		Учебно-практическое Беседа	2	Растяжка, равновесия, стойки. Переворот вперед – поэтапное изучение	
8		Учебно-практическое Беседа	2	Кувырки в парах, мост в перекал, перекал по наклонной, кувырок с возвышения. Перекал из положения стоя - встать на ноги	
9		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка. Два колеса в темп, колесо с разбегу, стойки с поддержками. Кувырки в парах	
10		Учебно-практическое беседа	2	Упражнения на гибкость, стойки на предплечьях, стойка на руках в «мост», ходьба на «мостах». Переворот через «мост»	
11		Соревнования Обсуждения	2	Развитие скоростных качеств – различные виды переползаний и прыжковых упражнений на скорость	
12		Учебно-практическое Обсуждение	2	Упражнения на гибкость и растяжку в парах, парная акробатика в парах - поддержки	
13		Учебно-практическое Беседа	2	Азы прыжковой акробатики: вальсет, разбег, «колесо» на скорость, темповой переворот	
14		Контрольные задания	2	Кувырки на скорость, изучение новых кувырков: кувырок назад с перекатом, перекаты подряд 2-3 раза, кувырок веред из стойки на	

				руках, кувырок назад в стойку, кувырки на возвышение	
15		Учебно-практическое Беседа Обсуждение	2	Групповая акробатика – поддержки, растяжка	
16		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на гибкость и прыгучесть: «лимбо», переворот с головы, темповой переворот, перекал 3 раза подряд и более	
17		Учебно-практическое Обсуждение	2	Игровая разминка, переворот вперед, прыжки в шпагат, парная акробатика – оттяжки, баланс, вращения в шпагате через живот	
18		Учебно-практическое Обсуждение	2	Самостраховка: падения в упор лежа, падения в упор лежа с перекалом, падения с поворотом. Силовая подготовка в парах, растяжка	
19		Учебно-практическое Обсуждение	2	Поэтапное разучивания переворота вперед, акробатика в парах и тройках, Упражнения на координацию	
20		Учебно-практическое Беседа Исполнительская	2	Кувырки вперед и боком на возвышение, то же с возвышения, соединение кувырков с поворотами, кувырок из стойки, кувырок назад с перекалом	
21		Учебно-практическое Беседа	2	Парная акробатика – поддержки оттяжки. Колесо в темп, стойки на предплечьях, подъем с разгибом, переворот вперед	
22		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка в парах, растяжка в парах, равновесия, элементы на гибкость, ходьба на мостах	
23		Учебно-практическое Беседа	2	На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекалами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону	
24		Учебно-практическое Беседа Исполнительская	2	Прогнутые стойки, стойки на груди, на предплечьях, задние равновесия, переворот назад в перекал	
25		Учебно-практическое Беседа	2	Полустойка, «лягушка», боковые равновесия без поддержки на время. Растяжка в парах. Силовая подготовка	
26		Обсуждение Практика	2	Перевороты вперед и назад 3-4 раза подряд и больше, стойка на руках на время. Акробатика в парах и тройках. Групповая акробатика	
27		Учебно-практическое Беседа	2	Акробатика: кувырки в длину, в высоту на возвышение, кувырки	

		Исполнительская		боком с падением на спину, подъем с разгибом	
28		Соревнование Практика	2	Парная акробатика: поддержки и перевороты. Силовая подготовка в парах	
29		Обсуждение Практика	2	Поэтапное изучение кувырков вперед и назад, кувырок на возвышение и с возвышения	
30		Учебно-практическое Беседа Обсуждение	2	Игровая разминка, стойка на голове, на груди, «мост», повороты на мостах, Мост с перекатом с помощью	
31		Учебно-практическое беседа Обсуждение	2	Выполнение нормативных упражнений	Промежуточный контроль
32		Учебно-практическое Обсуждение	2	Кувырки вперед, назад, боком, в длину - поэтапное изучение. Мост с перекатом, перекал из положения стоя	
33		Соревнования практика Обсуждения	2	Развитие скоростных качеств – различные виды переползаний и прыжковые упражнения. Стойки на руках	
34		Учебно-практическое Беседа	2	Переворот вперед, переворот назад и с головы с поддержкой	
35		Учебно-практическое Беседа	2	На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону	
36		Учебно-практическое Беседа	2	Перекидки в парах, стойки на руках, равновесия, кувырки в парах, стойка на предплечьях	
37		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка с отягощениями – техника безопасности	
38		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка в парах, стойки на руках в парах, растяжка	
39		Учебно-практическое Беседа	2	На координацию: соединение кувырков с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону	
40		Учебно-практическое Беседа	2	Перекаты. Парная акробатика: поддержки, отяжки. Растяжка, равновесия.	
41		Соревнования	2	Упражнения на скорость в виде соревнований	
42		Учебно-практическое Беседа	2	Акробатика: связка колесо-кульбит-отскок с поворотом – колесо. Растяжка	

43		Учебно-практическое беседа.	2	Упражнения на координацию: вращения после и до кувырков, прыжки и бег с поворотами. Подкачка.	
44		Учебно-практическое Беседа	2	Общефизическая подготовка. Растяжка, перевороты вперед, назад, Перекаты на тонкой дорожке	
45		Учебно-практическое Беседа	2	Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки	
46		Учебно-практическое Беседа	2	Бедуинский прыжок, поэтапное изучение, бедуинский в парах. Подкачка	
47		Соревнования, обсуждение	2	Стойка на руках на время, Равновесия на время. Подкачка на время	
48		Учебно-практическое Беседа	2	Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки	
49		Учебно-практическое Беседа	2	Акробатические связки кувырков, переворотов, колес и бега	
50		Учебно-практическое Беседа	2	Общефизическая подготовка, бедуинский прыжок по одному и в парах	
51		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка, растяжка, парная акробатика - поддержки	
52		Учебно-практическое Беседа	2	Партерная акробатика: кульбит назад через стойку, кульбит назад с перекатом, кульбит вперед из стойки	
53		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка, кувырки на скорость и на технику	
54		Учебно-практическое Беседа	2	Перекат в сторону по кругу, планки в парах и по тройкам, перемещения в позе «лотос»	
55		Учебно-практическое Беседа	2	Запрыгивания на возвышение, соскоки с возвышения. Кувырки. Подкачка	
56		Учебно-практическое Беседа	2	Ходьба на руках, равновесия в парах, растяжка, передвижения на «мостах»	
57		Учебно-практическое Беседа	2	Разучивание змейки назад и вперед, перекаат из стойки. ,Кувырок вперед с камеры на возвшение (подготовка к сальто	
58		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на гибкость, прогнутые стойки, задние равновесия, перекидки	
59		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка, стойки, перевороты.	

60		Учебно-практическое Беседа	2	На координацию: соединение кувырк с поворотами, прыжками, перекатами, колесами, переворотами, с разворотом в обратную сторону	
61		Соревнования	2	Цирковые старты, игры на быстроту реакции	
62		Учебно-практическое Беседа	2	Акробатика парная: поддержки, броски, отяжки	
63		Соревнования	2	Змейки, кувырки и перекаты на скорость.	
64		Учебно-практическое Беседа	2	Акробатика: перекидки вперед и назад, «колесо» в темп, перекаты подряд. Упражнения на гибкость и растяжка в парах	
65		Учебно-практическое беседа Контроль	2	Итоговый контроль	Итоговая диагностика
66		Учебно-практическое беседа	2	Игровая разминка, показ пройденного	Открытое занятие
67		Учебно-практическое Беседа	2	Растяжка, упражнения на гибкость. Прогнутые стойки	
68		Учебно-практическое беседа	2	Повторение пройденного – акробатика прыжковая	
69		Учебно-практическое беседа	2	Повторение пройденного – акробатика парная	
70		Учебно-практическое беседа	2	Повторение пройденного – акробатика групповая	
71		Соревнования	2	Спортивные игры «Веселые старты»	
72		практическое	2	Отчетный концерт	Открытое занятие

КУГ летнего модуля «Детский цирк»

№ пп	Сроки	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Беседа Контрольные задания	2	Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год. Разминочные упражнения	Диагностика
2		Учебно-практическое	2	Поэтапное изучение кувырк с вперед и назад, боком, «колесо»,	Практическое задание
3		Учебно-практическое	2	Растяжка, равновесия, стойки. Переворот вперед – поэтапное изучение	Практическое задание
4		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка. Два колеса в темп, колесо с разбегу, стойки с поддержками. Кувырки в парах	Практическое задание

5		Учебно-практическое Беседа	2	Азы прыжковой акробатики: вальсет, разбег, «колесо» на скорость, темповой переворот	Практическое задание
6		Учебно-практическое	2	Парная акробатика – поддержки оттяжки. Колесо в темп, стойки на предплечьях, подъем с разгибом, переворот вперед	Практическое задание
7		Учебно-практическое Обсуждение	2	Выполнение нормативных упражнений, ОФП	Наблюдение
8		Учебно-практическое Контроль	2	Итоговый занятия	Показ

Оценочные материалы
Карты диагностики текущего контроля

№ п / п	Ф.И. обучающегося	Силовая подготовка (баллы от 1 до 3)				Средний балл	Акробатика (баллы от 1 до 3)						Средний балл
		Отжи мани е	Планка	Прыжки через скакалку	Пресс		Кульб ит вперед	Кульби т назад	Стойка на голове	«Мос т»	Кол есо	Шпагат ы	
1	2	3	4	5			6	7	8	9	10	11	

Критерии оценки аттестации обучающихся (высокий, средний, низкий уровень)

	<i>Предметные результаты</i>					<i>Метапредметные результаты</i>				<i>Личностные результаты</i>				<i>Дости жения</i>	<i>Итого вый балл</i>
№	ФИ обучающег ося	Уровень исполнения акробатиче ских элементов	Уровень теоретиче ских знаний	Уровень силовой подготовк и	Средн ий балл	Уровень развитие артистизм а и эмоциона льной открытост и	Уровень развитие навыков коопера ции (ориента ции на сцене)	Уровень развития мышлен ия	Сред ний балл	Уровен ь мотива ции к цирков ому искусст ву	Уровень концент рации вниман ия, трудолюбия, настойчи вости	Уровен ь комму никати вной культу ры	Сред ний балл	Участие в меропри ятиях и концерт ах, фестива лях и конкурс ах	
1															
2															
3															

Адаптированный учебный план для детей с овз

Категория обучающихся: обучающиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Физическая деятельность с уклоном в цирковое искусство позволит развить двигательные навыки, расслабить зажимы опорно-двигательного аппарата, вовлечение обучающегося в образовательный процесс будет способствовать развитию творческого самопознания.

Особенности педагогической технологии образовательной деятельности для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В занятиях активно используются цирковой реквизит: кольца, мячи для жонглирования, скакалки, антипод, обручи и т.п

В занятия можно включать различные танцевальные упражнения, упражнения на равновесие, эстафеты с мячами, кубиками, упражнения с элементами баскетбола (например, бросание мяча в корзину). Для того чтобы развивать подвижность позвоночника, рекомендуется выполнять упражнения с использованием мячей, гимнастической палки, у гимнастической стенки

Использование формы наставничества «ученик-ученик» создает условия для успешной результативности образовательной деятельности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель: создание условий для формирования творческих способностей детей с ОВЗ через включение их в физическую цирковую деятельность.

Задачи:

Определить стартовые способности каждого ребенка: двигательные возможности, двигательная память, наличие ограничений.

Способствовать формированию комфортной обстановки в группах через соревновательные, активные игры.

Включить детей в творческую деятельность.

Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе физических занятий и творческой деятельности детей.

Планируемые результаты:

предметные:

- знание и соблюдение техники безопасности на занятиях;
- знание понятий «баланс», «жонглирование», «группировка», «шпагат»;
- знание основных элементов разминки;
- формирование основ физической подготовки;

метапредметные:

- формирование характерных двигательных навыков, двигательной памяти;
- формирование простейших акробатических навыков;
- развитие эмоциональной сферы;

личностные:

- приобретение положительного социального опыта в процессе физических занятий и творческой деятельности;
- творческая самореализация;
- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.

Во всех разделах прописан план максимально допустимой нагрузки, который нельзя применить одновременно ко всем обучающимся. При составлении плана занятия должны учитываться индивидуальные возможности детей. Подбирается комплекс эффективных упражнений.

Адаптированный учебный план

№ п/п	Название раздела и темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	99	27	72	Начальный контроль
2.1	Разминочные упражнения	35	10	25	Выполнение упражнений
2.2	Упражнения на гибкость и растяжку	35	10	25	Выполнение упражнений
2.3	Силовая подготовка	29	7	22	Выполнение упражнений
3.	Акробатика	36	10	26	
3.1	Упражнения на координацию	15	5	10	Выполнение упражнений
3.2	Самостраховка	7	1	6	Выполнение упражнений
3.3	Малая акробатика	14	4	10	Выполнение упражнений
4.	Культурно-массовые мероприятия	5	2	3	Анализ
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого часов:	144	41	103	

Содержание адаптированного учебного плана

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: знакомство с коллективом, расписанием, условиями занятий, форма одежды на занятиях, тренировочная обувь. Что такое цирк? Развитие цирка в России. Жанры. Правила страховки и техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждения плана работы на год. Знакомство с историей предмета.

Форма контроля: опрос

Раздел №2. «Общая физическая подготовка».

Тема №2.1. «Разминочные упражнения»

Теория: Общая физическая подготовка: основные понятия, правила развития физических качеств, соблюдение техники безопасности.

Роль разминки в тренировочном процессе, особенности разогрева мышц, техника безопасности в упражнениях.

Практика: Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений.

Ходьба, бег, прыжки, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны и повороты. Положение частей тела в пространстве. Перемещение тела на четырех точках опоры. Наклоны вперед и назад. Скручивания и круговые движения корпуса. Приседания и выпады. Махи ногами. «Лодочка», «кошечки»

Форма контроля: начальный контроль, выполнение упражнений

Тема №2.2. «Упражнения на гибкость и растяжку»

Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости, особенности строения суставов человеческого тела.

Практика: Растяжка мышц тела; развитие подвижности суставов: голеностоп, кисти, колени; складки;. Упражнение на гибкость и растяжку: наклоны, повороты.

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема №2.3. «Силовая подготовка»

Теория: важность силовых упражнений. Особенности динамических и статических нагрузок на мышцы тела.

Практика: Укрепление мышечно - связочного аппарата: укрепление мышц шеи, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удерживание ног под углом 30 градусов в положении лежа, сгибание и разгибание туловища, лежа на полу, полуприседания, приседания.

Форма контроля: выполнение упражнений

Раздел №3 «Акробатика»

Теория: основные понятия акробатики, значение координации при исполнении акробатических элементов, умение самостоятельно обеспечить страховку тела при выполнении трюков.

Практика: Форма организации занятий – индивидуально-групповые. Выполнение элементов тренирующих вестибулярный аппарат, сочетание комбинаций из различных элементов, физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции. Разучивание малых форм акробатики - колесо, рондат. Отработка элементов самостраховки.

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема №1 «Упражнения на координацию»

Теория: Понятие равновесия и координации, сочетание координации и акробатики.

Практика: «колбаски», удержание поз на одной ноге, «вертушка», чередование вращательных движений корпусом с остановкой с закрытыми глазами, полустойка.

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема №2 «Самостраховка»

Теория: важное умение акробата – самостраховка. Особенности в исполнении элементов самостраховки.

Практика: группировка, приземление на две ноги, прыжки на одной ноге, смягчение падения на руки вперед и назад, кувырок боком.

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема № 3 «Малая акробатика»

Теория: виды акробатических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях.

Практика: подбираются упражнения, исходя из индивидуальных возможностей.

Форма контроля: выполнение упражнений

Раздел №4 «Культурно - массовые мероприятия»

Теория: Культура поведения на мероприятиях, концертах.

Практика: посещение спектакля, просмотр цирковых программ других коллективов.

Форма контроля: анализ

Раздел №5 «Итоговое занятие»

Практика: проведение открытого занятия для родителей.

Дистанционный модуль

Для обеспечения непрерывности образовательного процесса могут применяться дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Цель: продолжить обучение обучающихся цирковому искусству непосредственно по месту жительства или временного их пребывания в условиях дистанционного обучения.

Задачи:

Обучающие:

- укреплять мотивацию обучающихся к цирковому искусству и здоровому образу жизни;

Развивающие:

- развить познавательный интерес к жанрам циркового искусства в режиме онлайн;

Воспитательные:

- способствовать самореализации и творческой активности обучающихся;
- способствовать воспитанию волевых качеств обучающихся: целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности;
- приобщать к взаимодействию в группе с помощью мессенджеров.

Режим занятия:

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий по 45 минут с перерывами 10 минут;

15 минут - работа в онлайн режиме;

30 минут – работа в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация конференции и вебинаров осуществляется на площадках: [Webinar.ru](https://webinar.ru), VK, Microsoft Teams (teams.microsoft.com). Яндекс - диск используется для организации групповой / проектной работы с помощью облачных папок. Обучающимся передается видео, видеоинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Онлайн-ресурсы: «[Российская электронная школа](https://rosministry.ru)», телеканал [Мособртв](https://mosobrtv.ru), «[Яндекс.Учебник](https://yandex.ru/uchebnik)» «[Учи.ру](https://uchi.ru)», [НАУЧИМ.РФ](https://nauchim.rf) (банк методических практик)

Сервисы для организации занятий:

Яндекс, Майл.ру, onlinetestpad.com (тесты, опросы, кроссворды, диалоги, занятия) learningapps.org (шаблон для разработки упражнений и игр). Взнания <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Формы контроля: Тестирование. Выполнение практического задания. Работа в чатах VK. Яндекс -формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).

Дистанционный учебный план (заполняется по мере необходимости)

п/п	Тема	Количество часов	Форма занятия	Платформа проведения	Форма контроля	Ссылки на используемые онлайн-материалы
1						
2						
Всего						

Летний модуль Учебный план

№	Раздел	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	ОФП	6	1	5	Диагностика
2	Акробатика	6	1	5	Практическое задание
5	Культурно - массовые мероприятия	2	-	2	Наблюдение
6	Итоговое занятие	2	-	2	Показ
	Всего часов	16	2	13	

Содержание учебного плана

Раздел №1 «Общая физическая подготовка».

Теория: основные понятия, правила развития физических качеств, соблюдение техники безопасности.

Практика: преобладает индивидуально-групповая форма занятий. Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений.

Тема №1 «Разминочные упражнения»

Теория: роль разминки в тренировочном процессе, особенности разогрева мышц, техника безопасности в упражнениях.

Практика: Ходьба, бег, прыжки, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны и повороты. Положение частей тела в пространстве. Перемещение тела на четырех точках опоры, в положении «крокодил». Наклоны вперед и назад. Скручивания и круговые движения корпуса. Приседания и выпады. Махи ногами. «Лодочка», «кошечки»,

Тема №2 «Упражнения на гибкость и растяжку»

Теория: правила растяжки мышц и развития гибкости, особенности строения суставов человеческого тела.

Практика: Растяжка мышц тела; выкруты рук, ног, спины, плеч; развитие эластичности подъемов стоп; складки; мосты; шпагаты: правый, левый, поперечный. Упражнение на гибкость и растяжку: «коробочка», «корзинка» "мосты" на одной ноге, повороты через мост, "мост" разгибом со спины, стойки на голове. Задняя перекидка. Передняя перекидка на две ноги.

Тема №3 «Силовая подготовка»

Теория: важность силовых упражнений. Особенности динамических и статических нагрузок на мышцы тела.

Практика: Укрепление мышечно - связочного аппарата: укрепление мышц шеи, положение «березка», сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание ног под углом 30 градусов в положении лежа, сгибание и разгибание туловища, лежа на полу, полуприседания, приседания, «крокодил», упражнения в парах.

Раздел №2 «Акробатика»

Теория: основные понятия акробатики, значение координации при исполнении акробатических элементов, умение самостоятельно обеспечить страховку тела при выполнении трюков.

Практика: Форма организации занятий – индивидуально-групповые. Выполнение элементов, тренирующих вестибулярный аппарат, сочетание комбинаций из различных элементов, физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции. Разучивание малых форм акробатики - колесо, рондат. Отработка элементов самостраховки.

Тема №1 «Упражнения на координацию»

Теория: Понятие равновесия и координации, сочетание координации и акробатики.

Практика: перекаты в сторону, удержание поз на одной ноге, «вертушка», стойка на руках, чередование вращательных движений корпусом с остановкой с закрытыми глазами, полустойка, стойка на голове, на руках у стенки.

Тема №2 «Самостраховка»

Теория: важное умение акробата – самостраховка. Особенности в исполнении элементов самостраховки.

Практика: группировка, приземление на две ноги, прыжки на одной ноге, смягчение падения на руки вперед и назад, кувырок боком.

Тема № 3 «Начальная акробатика»

Теория: виды акробатических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях.

Практика: Лягскач, кофштейн, кувырок вперед, назад. Подскок, отскок, колесо, рондат.

Раздел №3 «Культурно - массовые мероприятия

Практика: Участие в культурно-массовых мероприятиях.

Итоговое занятие. Показательное выступление для родителей.

Планируемые результаты

В результате освоения летнего модуля обучающиеся будут

Знать:

- систему метода организации тренировок и отдыха;
- санитарию и гигиену, правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- владеть элементами: акробатики, гимнастики, хореографии;
- владеть умениями и навыками физического совершенствования;
- использовать элементы хореографии при исполнении упражнений.

Приложение №7

План воспитательной работы

План воспитательной работы составлен в соответствии с:

- ❖ Особенности дополнительной общеобразовательной программы «Детский цирк»
- ❖ Целевыми установками Учреждения
- ❖ Социокультурными условиями региона
- ❖ Особенности коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями

Цель:

- ❖ Организация совместной жизнедеятельности взрослых и детей
- ❖ Организация ценностно-смыслового развития обучающихся
- ❖ Формирование мотивации обучающихся на общечеловеческие ценности с учетом

потребностей современного общества

**Направленность
воспитательной работы**

Целевое назначение

- | | | |
|----|--------------------------------|---|
| I | Объединение обучающихся | -сплочение и создание дружественной атмосферы объединения |
| II | Работа с родителями | -выстраивание взаимодействия с родителями; |

III	Воспитательная среда	-укрепление детско-родительских отношений, семейных ценностей -воспитание основ гражданской идентичности; -приобщение к российским традиционным культурным и духовным ценностям
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	-формирование интереса к труду, к занятиям дополнительным образованием; -формирование потребности в познавательной деятельности; -формирование навыка адаптации к условиям современной жизни
V	Профилактическая работа	-формирование нравственных ценностей, навыка противостоять негативному воздействию социума; -воспитание потребности в выполнении правил норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни

Направленность воспитательной работы		Название и форма мероприятия	Срок реализации
I	Объединение обучающихся	Квиз «Традиции Образцового коллектива» Праздник «Посвящение в циркочата» Всемирный день театра. Посещение спектакля Отчетный концерт коллектива	Сентябрь Октябрь Март Апрель
II	Работа с родителями	Родительское собрание «Организация образовательного процесса» Поход выходного дня «Озеро Тургояк» Социальный проект «Международный день семьи»	Сентябрь Октябрь май
III	Воспитательная среда	18 ноября - «День города Миасса». История праздника. Праздник «Масленица» Международный день родного языка Акция «День победы»	Ноябрь Март Февраль Май
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	Международный день цирка Посещение циркового представления	Апрель Декабрь
V	Профилактическая работа	Веселые старты «В здоровом теле, здоровый дух» Основы безопасности жизнедеятельности. Техника безопасности (ПДД, «Осторожно гололед», пожарная безопасность, «Что мы знаем о клеще? Меры защиты себя», «Памятка поведения на водоемах», «Правила поведения в условиях лета с целью жизнеобеспечения обучающихся», «Памятка лесной пожар – это опасно!» «Инструктаж по профилактике распространения коронавируса в образовательном учреждении», «Электробезопасность»	Декабрь В течении года

Методические материалы к программе

«Разминка. Эффективный комплекс упражнений»

Комплекс направлен на выработку выносливости, развитие координации, развитие музыкального слуха, полностью подготавливает мышцы, связки для предстоящей работы.

Включает в себя разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовые упражнения.

Комплекс рассчитан на 30 мин.

Предварительно выполнить легкий бег в течение 2-3 мин.

Построение во время разминки: шахматный порядок.

Условные обозначения:

И.П. – исходное положение

П.Н. – правая нога

Л.Н. – левая нога

П.Р. – правая рука

Л.Р. – левая рука

П/П – полупальцы

КОМПЛЕКС №1

Музыкальное сопровождение: Basement Jaxx-Whats A Girl Gotta Do feat. Paloma Faith

И.П. – стоя на двух ногах, руки на талии

Согнуть П.Н., стопу поставить на п/п

Вернуть п.н. в и.п.

Согнуть л.н., стопу поставить на п/п

Вернуть л.н. в и.п.

Повторить 8 раз

Затем исполнить упражнение без фиксации и.п., сразу меняя ноги 8 раз

И.п. – стоя на двух ногах, руки на талии

Подняться на п/п

Опуститься в и.п.

Повторить 8 раз в медленном темпе

Повторить 8 раз в быстром темпе

И.п. – стоя на двух ногах, руки на талии

Выполнить невысокие прыжки

Колени, пятки и носки вместе

Повторить 8 раз в быстром темпе

8 раз прыгать высоко

И.п. - стоя на двух ногах, руки опущены вдоль корпуса

Согнуть колени до конца, руки поднять вперед

Встать в и.п.

Повторить 8 раз в среднем темпе

И.п. – стоя на двух ногах, руки опущены вдоль корпуса

П.р. поднять прямую вверх, завести над плечом максимально назад

Л.р. увести максимально назад

П.р. опустить вниз, увести максимально назад

Л.р. поднять прямую вверх, завести над плечом максимально назад

Повторить 16 раз

Круговые вращения руками, сводя лопатки, при прохождении рук за спиной
Вращение вперед 4 раза
Вращения назад 4 раза

И.п. – стоя на ногах, руки подняты в стороны
Грудную клетку выдвинуть вперед, прогнуть спину, свести лопатки
Руки немного увести назад
Вдавить грудную клетку, сгорбить спину, руки увести вперед
Повторить 4 раза
И.п. - стоя на ногах, руки на талии
Круговое вращение головой
Вправо 4 раза
Влево 4 раза

И.п. - стоя на ногах, руки возле подбородка, кисти сжаты в кулаки
Подбородком давить на кулаки
Кулаки держать крепко, не сдвигая с места
Держать 8 сек.

И.п. - стоя на ногах, руки возле лба, локти направлены в стороны, кисти в замок
лбом давить на кисти
руки держать крепко, не сдвигая с места
Держать 8 сек.

И.п. - стоя на ногах, руки на затылке, кисти в замок
Затылком давить руки
Руки держать крепко, не сдвигая с места
Держать 8 сек.

И.п. - стоя на ногах, л.р. на талии, п.р.: ладонь возле правого виска
Ладонью давить на висок
Голову держать на месте, оказывая сопротивление
Держать 8 сек.
Повторить с другой руки

И.п. – стоя на двух ногах, руки на талии
Сдвинуть подбородок вперед (клюнуть)
Вернуть в и.п.
Повторить 8 раз

И.п. – стоя на двух ногах, руки на талии
Сдвинуть голову вправо, без наклона
Сдвинуть влево, без наклона
Плечи удерживать в неподвижном состоянии
Повторить 8 раз

И.п. – ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, согнуты в локтях перед грудью
Скрутить верх корпуса вправо, уводя правый локоть максимально за спину
Скрутить верх корпуса влево, уводя левый локоть максимально за спину
Бедрa оставить без движения. Повторить 16 раз

КОМПЛЕКС № 2

Музыкальное сопровождение: Gramatik-Cirkus

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса

Круговые вращения плечами вперед 4 раза

Волна, начиная с головы вперед 1 раз

Круговые вращения плечами назад 4 раза

Волна, начиная с головы назад 1 раз

Повторить 2 раза

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса

Наклон вперед, начиная с головы, подключая плечи, грудную клетку, поясницу, руками коснуться пола. Сохранять сутулость во время наклона

Исполнять плавно за 4 сек

Из наклона выходить, прогнувшись, начиная с головы, затем плечи, грудная клетка, поясница

Исполнять плавно за 4 сек

Повторить 4 раза

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на талии

Наклонить корпус вперед, перевести вправо, прогнуться назад, перевести влево, вернуться вперед

Повторить 4 раза

Повторить влево 4 раз

Наклон вперед руки протянуть между ног

Наклон назад, руки на талии

Повторить 4 раза

Кувырок вперед, остаться сидеть на полу, ноги вытянуть вперед

И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед, носки загнуты к полу

Наклон корпуса к ногам, руки вытянуты вдоль ног - вперед

Держать 8 сек.

И.п. – сидя, ноги в стороны, носки загнуты к полу

Наклонить корпус вперед, достать животом до пола, руки в замке за головой

Сдвинуть корпус вправо, влево

Подбородок поднимать от пола, локтем доставать до ноги

Повторить 8 раз

Продвинуться вперед на живот ч/з поперечный шпагат, свести ноги сзади

Коробочка ноги вместе

Держать 8 сек

Коробочка колени врозь

Держать 8 раз

И.п. – лежа на животе, руки вдоль корпуса, ладонями вниз

Мах п.н. высоко, удерживать л.н. на полу без движения (8 раз)

Мах л.н. высоко, удерживать п.н. на полу без движения (8 раз)

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе

Поднять п.н. и л.р. рывком

Вернуть в и.п.

Повторить 8 раз

Поднять л.н. и п.р. рывком

Вернуть в и.п.
Повторить 8 раз

КОМПЛЕКС № 3

Музыкальное сопровождение: Lykke Li-I Follow Rivers The Magician

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе
Поднять руки и ноги от пола, округлив живот
Начать раскачиваться, поднимая руки, ноги поочередно
Повторять 8 раз

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе
Поднять руки и ноги от пола, округлив живот
Перевернуться на спину, не опуская руки и ноги на пол
Вернуться в и.п.
Повторить в другую сторону
Повторить 4 раза

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе
Поднять руки и ноги от пола, округлив живот
Разводить руки, имитируя плавание в воде
Ноги с маленькой амплитудой поднимаются и опускаются поочередно, в быстром темпе
Исполнять на протяжении 8 сек

И.п. – лежа на спине, руки лежат вдоль корпуса, ноги вытянуты
Поднять ноги на 90°
Поднять поясницу, остаться на лопатках, опираясь руками на пол
Опустить спину
Вернуть ноги в и.п.
Повторить 4 раза

И.п. – лежа на спине, руки лежат вдоль корпуса, ноги вытянуты
Мах п.н. 8 раз
Мах л.н. 8 раз

И.п. – стоя на четвереньках
Прогнуть поясницу, закинуть голову назад
Втянуть живот, округлить позвоночник, подбородок убрать к груди
Повторить 4 раза

Повторить вышеописанное упражнение с волной 4 раза

И.п. – стоя на четвереньках
Мах п.н., закинуть голову назад
Повторить 8 раз
Мах л.н., закинуть голову назад
Повторить 8 раз

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе
Рывком развести руки в стороны и вверх
Прогнуться в спине, корпус поднять, прямые руки привести к голове, постараться прогнуться к ногам
Принять и.п.

Повторить 4 раз

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе
Взять п.н. п.рукой локоть направить вперед
Тянуть ногу к голове
Тянуть 8 сек
Повторить с другой ноги

Одновременно взять две ноги, локти вывернуть вперед
Покачиваться вперед, назад
Качаться 8 сек

Отдых

И.п. – сидя на коленях
Наклониться и руки вытянуть вперед, 5 точка касается пяток

КОМПЛЕКС № 4

Музыкальное сопровождение: Gramatik-Lonely

И.п. – четыре точки опоры: руки, колени (стоя на четвереньках)
Руки стоят на ширине плеч, кисти: пальцы вперед
Распределяя нагрузку на одну и на другую руку, описывать плечами круг
Выполнять 8 сек
Развернуть кисти пальцами наружу
Движение плечами то же
Выполнять 8 сек
Развернуть кисти пальцами внутрь
Выполнять 8 сек

И.п. – «мост»
Переносить вес тела на руки, затем на ноги
Проработать плечевые суставы и грудной отдел позвоночника
Повторить 8 раз

И.п. – «мост»
П.н. вытянуть вперед по полу, махом поднять вверх над «мостом»
Повторить 8 раз
Л.н. вытянуть вперед по полу, махом поднять вверх над «мостом»
Повторить 8 раз
При выполнении упражнения, следить за коленом работающей ноги, заваливаться на руки

И.п. – сидя на полу, руки в упоре за спиной, ноги согнуты в коленях, левая кисть развернута наружу
П.р. начинает описывать круг вокруг корпуса влево
Бедра, грудная клетка поднимаются во время перехода п.р. назад
Голову закинуть назад
Встать на «мост»
Л.р. поднять продолжить очертания круга в том же направлении
Опустить бедра
Принять и.п.
Повторить влево 4 раза
Вправо 4 раза

И.п. – лежа на спине, ноги подняты от пола на 20°, руки в замке за головой, голова поднята от пола
Согнуть п.н., развернуть плечи вправо
Левым локтем коснуться правого колена
Принять и.п.
Согнуть л.н., развернуть плечи влево
Правым локтем коснуться левого колена
Повторить 16 раз

Встать через «мост»

И.п. – стоя на ногах, руки подняты вверх
Наклон вперед, колени прямые, руки завести между ног
Принять и.п.
Прогнуться назад, встать на «мост»
Принять и.п.
Повторить 8 раз

Поза из йоги – «собака мордой вниз»

И.п. – четыре точки опоры: руки и ноги, голова опущена вниз, копчик направлен вверх
Провалиться плечами вниз, пятки стараться прижать к полу, колени прямые
Держать позу 16 сек

Оставаясь в этом положении, сняв давление плечами, мах п.н. в вертикальный шпагат
Повторить 8 раз
Повторить мах л.н. 8 раз