

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



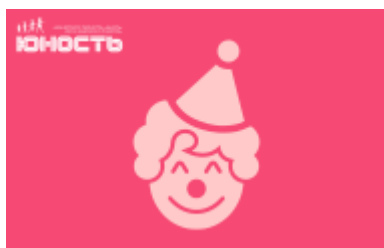
Утверждена:
Директор МАУ ДО «ДДТ
«Юность» им. В.П. Макеева»
Темур Л.В. /Темур Л.В./
«15» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности

«Цирк на сцене»
Разноуровневая
Модульная

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 5 лет

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



Художественная направленность Цирковое искусство

Дополнительная общеобразовательная программа «Цирк на сцене» (разноуровневая, модульная)

Программа разработана: 2017 г.
Редакция программы: 2022 г.



Цель программы

формирование физически развитой творческой личности
посредством циркового искусства



Для детей 7-16 лет



5 лет обучения



Занятия - 2 раза в неделю по 2 часа
Занятия – 4 раза в неделю по 2 часа

1 год- базовый уровень, 144 часа в год
2 год – базовый уровень, 288 часов в год
3-5 год- углубленный уровень, 288 часов в год

Требования к здоровью: медицинская справка



Краткая аннотация программы

Содержание программы «Цирк на сцене» включает практические занятия акробатикой, эквилибром, жонглированием, гимнастикой, силовые тренировки, актерское мастерство, соревновательную, конкурсную и концертно-исполнительскую деятельности. Постепенно комплекс спортивных упражнений и акробатики усложняется.

В процессе реализации программы создаются необходимые условия для физического, коммуникативного развития обучающихся, обеспечивается приобщение к здоровому и безопасному образу жизни.



Планируемые результаты

БУДЕТ УМЕТЬ:

- Владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, ручного эквилибра, жонглирования, клоунады.
- Владеть основами актерского мастерства и эксцентрикой.
- Уметь самостоятельно развивать и совершенствовать физическую подготовку (элементы растяжки, силовые упражнения).
- Использовать элементы хореографии при подготовке циркового номера.
- Общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления.
- Проявлять терпение доводить начатую работу до конца.

КОНКУРСНАЯ СРЕДА:

Муниципальный конкурс: «Веселый каламбур»

Региональный конкурс: «Марафон талантов»

Всероссийский конкурс «Сальто в будущее», «Альянс талантов»

Международный фестиваль «Цирк будущего»

БУДЕТ ЗНАТЬ:

- Основные цирковые жанры.
- Систему метода организации тренировок и отдыха.
- Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.
- Основы актерского мастерства и сценической культуры.

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
Содержание программы	7
Модуль № 1 базовый уровень	7
Учебный план I года обучения	7
Учебный план II года обучения	9
Модуль №2 углубленный уровень	11
Учебный план III года обучения	11
Учебный план IV года обучения	13
Учебный план V года обучения	15
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
2.1. Календарный учебный план	18
2.2. Методическое обеспечение программы	18
2.3. Формы аттестации и контроля	19
2.4. Зачетные требования	20
2.5. Список литературы	22
Приложения	24
Нормативно-правовые документы	24
Календарный учебный график	25
Оценочные материалы	43
Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ и детей инвалидов	44
Дистанционный модуль	47
Летний модуль	48
План воспитательной работы	52
Методические материалы по программе	53

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк на сцене» разноуровневая, 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 образовательной программы

Цирковое искусство было востребовано всегда. Цирк – это всегда захватывающе. Смотреть, как воздушные гимнасты взмывают под самый купол, акробаты выстраиваются в многометровые пирамиды, а жонглеры управляют с десятками различных предметов, без замиранья сердца просто невозможно. Но помимо зрелищной программы, цирк – это еще и спорт? Спорт, благодаря которому человек развивает свое тело и характер; спорт сложный, но творческий и потрясающе красивый.

Развитие творческих способностей, хорошая физическая подготовка, художественно-эстетическое воспитание и, конечно же, умение работать в команде – все это можно получить, если уже в детстве заняться изучением азов циркового искусства.

Отличительные особенности программы. Новизна.

Модульность и многоуровневость программы дает возможность выстраивания индивидуальных образовательных маршрутов для каждого обучающегося.

Комплексный характер программы предполагает обучение детей разным жанрам циркового искусства: цирковой акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглированию, эквилибристике. Разнообразие жанров способствует разностороннему развитию личности, дает возможность удовлетворить интерес, проявить физические способности, раскрыть творческий потенциал, помочь каждому учащемуся определиться с жанром, соответствующим его природным задаткам. На этапе обучения происходит личностное и профессиональное самоопределение детей и подростков.

Гибкая система перехода на новый этап обучения позволяет выстраивать индивидуальный маршрут детям с выдающимися способностями.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и адресована детям, имеющим склонности к цирковой деятельности, рассчитана на 2 модуля обучения:

1 модуль (базовый уровень) – группа технического совершенствования – рассчитан на 2 года обучения: первый год 4 часа в неделю, второй год 8 часов в неделю. Предполагает обучение детей, прошедших общеобразовательную общеразвивающую программу ознакомительного уровня «Детский цирк», имеющих природный потенциал или специальную подготовку. На данном этапе обучающиеся получают углубленные навыки акробатики, пластики и гимнастики, основы жанровой подготовки. После прохождения обучения по 1 модулю обучающийся может закончить обучение по данному этапу или продолжить обучение по 2 модулю.

2 модуль (углубленный уровень) – концертная группа – рассчитана на 3 года обучения, по 8 часов в неделю. В этой группе могут оказаться наиболее успешные дети из младших групп для реализации творческих проектов. Здесь реализуются жанровые особенности цирка, где каждый ребенок самостоятельно выбирает жанр циркового искусства, основываясь на своих достижениях и талантах.

Педагогическая целесообразность

В процессе реализации программы обеспечивается приобщение к здоровому и безопасному образу жизни, создаются необходимые условия для личностного развития. Наличие модуля технического совершенствования, позволяет получить непрерывное комплексное физическое и творческое развитие обучающихся. Второй модуль – для концертной группы и позволяет обучающимся определиться в цирковых жанрах, раскрыть свой творческий потенциал, что подтверждает актуальность программы.

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

Программа носит вариативный и личностно-ориентированный характер. Учитывая сложность многожанровости цирковых номеров, программа дает возможность варьировать комплексы физических упражнений, состоящих из перечня акробатических фрагментов (трюков). Реализация программы обеспечивает совершенствование приобретенных навыков. В процессе обучения синтезируются понятия физической культуры и циркового искусства.

Результатом образовательной программы циркового объединения является определенный уровень сформированности индивидуальных, физических, художественных способностей личности, с помощью которых обучающийся может реализовать себя и определиться в современном обществе.

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.

Главная образовательная линия в овладении цирковым искусством – создание условий для гармоничного сочетания связей спорта и искусства.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование физически развитой, творческой личности посредством циркового искусства.

Цель программы определяет следующие ее задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства и здоровому образу жизни;
- способствовать формированию у обучающихся художественно-образного восприятия и мышления;
- обучить выбранным цирковым жанрам;
- научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности, соблюдая технику безопасности;
- обучить начальным навыкам актерского мастерства.

Развивающие:

- развить физические, артистические и эмоциональные качества;
- развить познавательный интерес к цирковому искусству;
- развить у обучающихся внимательность и наблюдательность, творческое воображение и исполнительскую культуру;
- развить осознанность в постановке и решении творческих задач.

Воспитательные:

- способствовать самореализации и творческой активности обучающихся;
- способствовать воспитанию культуры общения;
- воспитывать художественный и эстетический вкус;
- способствовать воспитанию волевых качеств обучающихся: целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности;
- сформировать уважительное отношение к цирковому искусству, к сложившимся традициям коллектива;
- воспитывать культуру здорового образа жизни.

Адресат образовательной программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы 7-16 лет. В коллектив принимаются дети, предоставившие справку об отсутствии противопоказаний.

Возрастные особенности.

В раннем возрасте анатомические особенности организма наилучшим образом подходят для физического совершенствования, когда тело ребенка можно подготовить для занятий акробатикой и другими видами циркового искусства.

Физиологические особенности подростков нуждаются в постоянных физических нагрузках. Мышечная, костная, суставная ткани уже сформированы, но еще достаточно эластичны и подвижны для растяжки, укрепления и преобразования их в физически усовершенствованную форму.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

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

Объем программы: 1296 часов за весь период обучения

Срок освоения программы: 5 лет

Срок реализации программы:

1 Модуль:

1 год обучения: 144 часа в год

2 год обучения: 288 часов в год

2 Модуль

3 год обучения: 288 часов в год

4 год обучения: 288 часов в год

5 год обучения: 288 часов в год

Уровень освоения программы:

1, 2 год обучения – базовый уровень;

3,4,5 год обучения – углубленный уровень.

Язык освоения программы: русский

Режим занятий:

1 Модуль:

1 год обучения: два раза по 2 часа

2 год обучения: четыре раза по 2 часа

2 Модуль

3 год обучения: четыре раза по 2 часа

4 год обучения: четыре раза по 2 часа

5 год обучения: **четыре раза по 2 часа**

Программа реализуется в рамках муниципального задания.

По окончании обучения, обучающиеся получают свидетельство об освоении программы.

1.3.Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения обучающиеся приобретут следующие результаты:

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, жонглирование, гимнастика.

метапредметные:

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

личностные:

- будет сформировано уважительное отношение к цирковому искусству России и Челябинской области, к сложившимся традициям коллектива;

- приобретут способность к сознательной тренировочной деятельности;
- будут сформированы навыки коммуникативного общения, чувство личной ответственности за коллективную творческую деятельность;
- будут активно участвовать в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Содержание программы

Модуль № 1 базовый уровень

Учебный план I года обучения

№ 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	14	28	Показ
3.1.	Акробатика	36	12	24	
3.2.	Жонглирование	6	2	4	
4.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого часов:	144	42	102	

Содержание учебного плана I года обучения

Раздел №1. «Вводное занятие».

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

Практика: Правила страховки и техники безопасности.

Раздел №2. «Общая физическая подготовка».

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

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

Тема №2.1 «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 №2.2 «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 №2.3 «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 №3 «Цирковые жанры»

Теория: Жанры циркового искусства. Основные понятия акробатики, значение координации при исполнении акробатических элементов, умение самостоятельно обеспечить страховку тела при выполнении трюков. Вид циркового жанра - жонглирование, история возникновения, основные понятия.

Практика: 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. Выработка навыка владения предметом при жонглировании, перекидки в паре.

Тема №3.1 «Акробатика»

Теория: виды акробатических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях. Понятие равновесия и координации, сочетание координации и акробатики. Важное умение акробата – самостраховка. Особенности в исполнении элементов самостраховки.

Практика: 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.

Раздел №4 «Итоговое занятие»

Практика: открытое занятие для родителей.

Учебный план II года обучения

№ 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	192	32	160	Сдача контрольных нормативов
2.1.	Разминочные упражнения	58	10	48	
2.2.	Упражнения на гибкость и растяжку	68	12	56	
2.3.	Силовая подготовка	66	10	56	
3.	Цирковые жанры	92	36	56	Зачет
3.1.	Акробатика	54	26	28	
3.2.	Оригинальный жанр	38	10	28	
4.	Итоговое занятие	2		2	Показательное выступление
	Итого часов:	288	69	219	

Содержание учебного плана II года обучения

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: Особенности российского цирка. Правила страховки и техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждение плана работы на год. Терминология, применяемая в цирке. Особенности российского цирка.

Раздел №2. «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 №2.1 «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 и 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 №2.2 «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. Перекат, разработка плечевого сустава в паре.

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, положение «березка», сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удерживание ног под углом 30 градусов в положении лежа, лежа на спине поднять голову и лопатки от пола вместе с прямыми

ногами на 20 градусов; отжимания; сгибание и разгибание туловища, лежа на полу; полуприседания, приседания, «крокодил», упражнения в парах, угол в положении сидя ноги вместе и врозь, упражнение в паре: нижний лежит на спине ноги подняты на 90 градусов, верхний стоит возле плеч нижнего и отталкивает его ноги от себя - вниз, нижний держась за щиколотки стоящего сопротивляется и возвращает ноги в исходное положение.

Раздел №3 «Цирковые жанры»

Теория: основные понятия акробатики, значение координации при исполнении акробатических элементов, умение самостоятельно обеспечить страховку тела при выполнении трюков. «Игра с хула-хупами» - представитель оригинального жанра в цирковом искусстве, основные понятия

Практика: 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 в темпе, комбинаций прыжков. Отработка элементов самостраховки. Освоение техники вращения обручей на теле.

Тема №3.1. «Акробатика»

Теория: виды акробатических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях. Особенности в исполнении элементов самостраховки. Понятие равновесия и координации, сочетание координации и акробатики.

Практика: группировка, приземление на две ноги, прыжки на одной ноге, смягчение падения на руки вперед и назад, кувырок боком «колбаски», удержание поз на одной ноге, «вертушка», стойка на руках, чередование вращательных движений корпусом с остановкой с закрытыми глазами, полустойка, лягскач, кофштейн, кувырок вперед, назад. Подскок (вальсет), отскок, колесо, рондат. Перекидка вперед, назад. Комплекс акробатических упражнений на дорожке (подряд), прыжковая акробатика с разбега.

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: Цирковое представление для родителей. Показательное выступление.

Планируемые результаты модуля №1

К концу обучения по 1 модулю учащийся должен:

знать:

- Что такое цирк? Как развивается цирковое искусство в России и Челябинской области;
- основы цирковой и сценической культуры;
- основные виды цирковых жанров;
- 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 цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования;
- выполнять акробатические элементы в соответствии с культурой движения;
- владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы (пассировка).
- понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- владеть умениями и навыками физического совершенствования.

Модуль №2 углубленный уровень.

Учебный план III года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение практического задания
2.	Общая физическая подготовка	170	20	150	Сдача контрольных нормативов
2.1	Разминочные упражнения	50	6	44	
2.2	Упражнения на гибкость и растяжку	68	8	60	
2.3	Силовая подготовка	52	6	46	
3.	Акробатика	76	16	60	Сдача контрольных нормативов
3.1	Упражнения на координацию	20	6	14	
3.2	Самостраховка	8	2	6	
3.3	Акробатика	48	8	40	
4.	Сценическая пластика	18	5	13	Просмотр
5.	Сценическая практика	20		20	
5.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого часов:	288	42	246	

Содержание учебного плана III года обучения

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: Особенности любительских цирковых коллективов. Жанры. Правила страховки и техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждения плана работы на год.

Практика: повторение упражнения на координацию и гибкость.

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.

Тема №2.1 «Разминочные упражнения»

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

Практика: сочетание упражнений на укрепление мышечного корсета с разогревающими упражнениями. Скручивание различного характера. Бег с подъемом колен, галоп, бег спиной, пружинки, пружинки в приседе. Передвижение в упоре лежа боком, «крокодил», круговые вращения руками, корпусом, головой. Скручивание позвоночника в складке стоя ноги врозь, скручивание сидя с упором локтя в противоположенное колено согнутой ноги. Лодочки в каче и с задержкой руками наверху и ногами наверху (поочередно).

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. Перекат, «петля», бег на мостике, элементы клишника. Полумостик с завалом на плечи.

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. Удержание ног под прямым углом относительно тела в положении виса. Подтягивания.

Раздел №3 «Акробатика»

Тема №3.1 «Упражнения на координацию»

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

Практика: «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.

Тема №3.2 «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 № 3.3 «Акробатика»

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

Практика: высокий кувырок, колесо прыжком, курбет, кувырок назад в стойку. Кувырок назад через перекат, комбинации из прыжков. Бедуинский, фляк, переднее сальто, арабский переворот.

Раздел №4 «Сценическая пластика»

Теория: определение основных понятий, устройство зала, сцены. Особенности движения тела на сцене при выполнении трюков, танцевальных па. Техника управления различными группами мышц. Цирковой номер на сцене и арене цирка. Сценическое внимание. Сценическое воображение.

Практика: разучивание танцевальных позиций, поз. ориентация относительно основных точек зала, упражнения вырабатывающие устойчивость и пластичность. Упражнения на подвижность позвоночного столба, мышц шеи, плечевого пояса, тазобедренных суставов, коленных, голеностопных, а так же кистевых и локтевых суставов. Упражнения и игры на выработку индивидуального и группового внимания и воображения. Разработка циркового номера. Показательные выступления.

Раздел №5 «Сценическая практика»

Теория: Цирковой номер на сцене и арене цирка. Сценическая культура.

Практика: Упражнения и игры на выработку индивидуального и группового внимания и воображения. Разработка циркового номера. Показательные выступления.

Раздел №6 «Итоговое занятие»

Практика: открытое занятие для родителей.

Учебный план IV года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение практического задания
2.	Общая физическая подготовка	166	18	148	Сдача контрольных нормативов
2.1	Разминочные упражнения	52	8	44	
2.2	Упражнения на гибкость и растяжку	60	6	54	
2.3	Силовая подготовка	54	4	50	
3.	Акробатика	80	12	68	Сдача контрольных нормативов
3.1	Упражнения на координацию	14	2	12	
3.2	Самостраховка	8	2	6	
3.3	Акробатика	58	8	50	
4.	Сценическая пластика	18	8	10	Просмотр
5.	Сценическая практика	20	6	14	Просмотр
6.	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль
	Итого часов:	288	45	243	

Содержание учебного плана IV года обучения

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: Цирковые артисты. Правила страховки и техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждения плана работы на год.

Практика: комплекс упражнений.

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.

Тема №2.1 «Разминочные упражнения»

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

Практика: сочетание упражнений на укрепление мышечного корсета с разогревающими упражнениями. Скручивание различного характера. Бег с подъемом колен, галоп, бег спиной, пружинки, пружинки в приседе. Передвижение в упоре лежа боком, «крокодил», круговые вращения руками, корпусом, головой. Скручивание позвоночника в складке стоя ноги врозь, скручивание сидя с упором локтя в противоположенное колено согнутой ноги. Лодочки в каче и с задержкой руками наверху и ногами наверху (поочередно).

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. Перекат, «петля», бег на мостике, элементы клишника. Полумостик с завалом на плечи.

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.

Раздел №3 «Акробатика»

Тема №3.1 «Упражнения на координацию»

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

Практика: «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.

Тема №3.2 «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 № 3.3 «Акробатика»

Теория: основные понятия акробатики, значение координации при исполнении акробатических элементов, умение самостоятельно обеспечить страховку тела при выполнении трюков. Виды акробатических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях и при выполнении упражнений.

Практика: высокий кувырок, колесо прыжком, курбет, кувырок назад в стойку. Кувырок назад через перекат, комбинации из прыжков. Бедуинский, фляк, переднее сальто, арабский переворот.

Раздел №4 «Сценическая пластика»

Теория: основные двигательные возможности, важность выполнения упражнений для развития сложной координации, концентрации внимания на работающих и неработающих мышечных группах, , комбинированного внимания (одновременно на нескольких объектах).

Практика: воспроизведение движения под "диктовку" представляемого образа, образы каких-либо животных, предметов, явлений природы. Выполнение движений в темпо - ритмической структуре воображаемого объекта, упражнение типа "человек - предмет", "человек - животное".

Раздел №5 «Сценическая практика»

Теория: Сценическая культура. Групповой и индивидуальный номер.

Практика: Разработка циркового номера. Показательные выступления.

Раздел №5 «Итоговое занятие»

Практика: открытое занятие для родителей.

Учебный план V года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Страховка и техника безопасности на занятиях.	2	1	1	Собеседование Выполнение практического задания
2.	Общая физическая подготовка	116	13	103	Сдача контрольных нормативов
2.1	Разминочные упражнения	30	3	27	
2.2	Упражнения на гибкость и растяжку	40	5	35	
2.3	Силовая подготовка	46	5	41	
3.	Акробатика	80	9	71	Сдача контрольных нормативов
3.1	Упражнения на координацию	12	2	10	
3.2	Самостраховка	8	2	6	
3.3	Акробатика	60	5	55	
4.	Жанровая подготовка	60	10	50	Зачет
5.	Актерское мастерство	12	4	8	Просмотр
6.	Сценическая практика	16		16	Показательные выступления
7.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого часов:	288	37	251	

Содержание учебного плана V года обучения

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: Мировые жанры циркового искусства. Правила страховки и техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждения плана работы на год.

Практика: Повторение. Упражнения «Цирковые жанры»

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 «Акробатика»

Тема №3.1 «Упражнения на координацию»

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

Практика: «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.

Тема №3.2 «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 № 3.3 «Акробатика»

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

Практика: пережаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, прыжковая акробатика: переднее сальто, заднее сальто, фляк, курбет, арабское сальто, маховое сальто, колесо без рук, фляк с промахом, фляк с пережатым, комбинация прыжков: колесо - арабское сальто, колесо - переднее сальто, рондат - фляк, рондат - заднее сальто.

Раздел №4 «Жанровая подготовка»

Теория: разнообразие цирковых жанров, особенности изучения каждого жанра, целеустремленность и упорство в изучении каждого отдельного жанра.

Практика: эквилибр на руках, жонглирование, эквилибр на катушках, эквилибр на моноцикле, игра с диаволо, силовая акробатика, икарские игры, воздушная гимнастика.

Раздел №5 «Актерское мастерство»

Теория: Основные понятия, связь театрального и циркового искусства, известные личности, элементы актерского мастерства. Воображение и фантазия – основная составляющая мастерства актера.

Практика: импровизация под музыку, упражнения для развития эмоциональной и двигательной памяти. Упражнения для развития логики, последовательности действия. Имитация места: задается тема, время, ситуация, обстоятельства места, личные обстоятельства.

Раздел №6 «Сценическая практика»

Практика: разучивание элементов порде-бра. Переходы, связки, повороты. Постановочная работа. Участие в городских мероприятиях; муниципальных, региональных, областных, международных конкурсах.

Раздел №7 «Итоговое занятие»

Практика: показательное выступление, отражающее уровень подготовки обучающихся, их достижения в различных жанрах циркового искусства.

Планируемые результаты Модуля №2

Выпускник циркового коллектива должен:

знать:

- основные цирковые жанры;
- систему метода организации тренировок и отдыха;
- санитарию и гигиену, правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- роль жанров циркового искусства в других видах искусства;
- роль хореографии в цирковом искусстве;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, жонглирования, ручного эквилибра, клоунады;
- владеть основами актерского мастерства и эксцентрикой;
- выступать в цирковых программах;
- общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления;
- владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы (пассировка).
- понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- гримироваться перед выступлением;
- владеть умениями и навыками физического совершенствования;
- использовать элементы хореографии при подготовке учебного номера;
- овладеют навыками коммуникативного общения;
- чувствовать личную ответственность за коллективную творческую деятельность;
- оценивать цирковые номера, сценические движения, позы;
- участвовать в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	Модуль №1	Модуль №2
	1,2 год обучения	3,4,5 год обучения
<i>Начало учебного года</i>	1 сентября	1 сентября
<i>Окончание учебного года</i>	31 мая	31 мая
<i>Продолжительность освоения программы</i>	36 недель (1 год-144 2 год-288 ч. в год)	36 недель (288 часов в год)
<i>Продолжительность освоения Летнего модуля</i>	4 недели (16/32 ч.)	4 недели (32 часа)
<i>Текущий контроль</i>	В течении всего года, по разделам программы	В течении всего года, по разделам программы
<i>Промежуточная аттестация</i>	В период с 15 апреля- 15 мая	3 и 4 год -в период с 15 апреля- 15 мая
<i>Аттестация по итогам освоения программы</i>	-	5 год обучения -в период с 15 апреля- 15 мая

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 воспитанником 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 воспитанником объединения. 3. Наблюдение другими	Фото, учебники, журналы	1. Текущий мониторинг 2. Открытое занятие. 3. конкурс,	Дорожка акробатическая, страховочные маты, камера для акробатики, страховочная лонжа

			воспитанниками за исполняющим упражнением. 4. воспроизводящие упражнения 5 тренировочные упражнения		концерты	
4	Жанровая подготовка	Индивидуальные	1.Объяснение сути элемента, упражнения. 2. Показ, исполнение педагогом или воспитанником объединения. 3. Наблюдение другими воспитанниками за исполняющим упражнением. 4. воспроизводящие упражнения 5 тренировочные упражнения	Фотографии, видеоматериалы Книги по изучению цирковых жанров, схематические рисунки	1. Текущий мониторинг. 2. Конкурс, концерты. 3. Открытый урок.	Столы для пластических этюдов, столы для эквилибра на тростях, мячи для жонглирования, реквизит для антипода, цилиндры для эквилибра на катушках, моноциклы, музыкальный проигрыватель
5	Сценическая практика	Групповые Индивидуально-групповые	Практические, репродуктивные.		Итоговый контроль	Столы для пластических этюдов, столы для эквилибра на тростях, мячи для жонглирования, реквизит для антипода, цилиндры для эквилибра на катушках, моноциклы

Педагогические технологии:

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

2.3. Формы аттестации и контроля

Система контроля и оценки результатов обучения по программе состоит из входного, текущего и итогового контроля.

1. Входной контроль – определение начального уровня знаний, умений и навыков. Форма контроля – Собеседование. Выполнение практического задания.
2. Текущий контроль: ОФП - сдача контрольных нормативов. Форма контроля- показ акробатических элементов, показательное выступление, открытое занятие.

3. Итоговый контроль в соответствии с диагностическими материалами по данной образовательной программе.

Одним из критериев выполнения учебного плана Модуля №2 является наличие концертных номеров.

Номер готов к исполнению, если ребенок выполняет все цирковые элементы номера, поставленные трюки, выполняет танцевальную часть номера чисто (вытянуты носки, колени, прямая осанка), точно выполняется последовательность танцевальных па в соответствии с музыкой.

Объективной оценкой результативности циркового коллектива в целом, является участие обучающихся в конкурсах и фестивалях, где оценивается чистота, сложность, новизна исполнения подбор музыкального сопровождения, яркость и оригинальность костюмов компетентными судьями.

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 5.Складки 6.Кувырки 7.Колесо 8.Стойки	Высокий уровень 3 балла	Точное выполнение упражнений
	Средний уровень 2 балла	Выполнение с незначительными ошибками
	Низкий уровень 1 балл	Неточное выполнение упражнений

Зачетные требования аттестации

Критерии	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
Теоретическая подготовка	3 балла	Усвоил весь объем знаний, предусмотренный образовательной программой, специальные термины употребляет осознанно.
	2 балла	Усвоил более ½ объема знаний, сочетает специальную терминологию с бытовой.
	1 балл	Овладел менее чем ½ объема знаний, не употребляет специальные термины в течении учебного процесса.
Практические умения и компетенции	3 балла	Овладел всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой, выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.
	2 балла	Объем усвоенных умений и навыков составляет более ½
	1 балл	Овладел лишь начальным уровнем подготовки
творческие достижения		
Участие в мероприятиях и концертах, фестивалях и конкурсах	3 балла	Участник и призер Всероссийских и международных конкурсов
	2 балла	Участник и призер муниципальных и региональных конкурсов
	1 балл	Участник концертной деятельности (муниципальный и институциональный уровень)

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, обеспечивающий подготовку базовых навыков обучающихся: малая акробатика, гимнастика, прыжковая акробатика, ответственный за технику безопасных методов работы. В жанровой подготовке специализирующийся на групповой, парной акробатике, основах актерского мастерства и эксцентрики.

2.5. 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. Ирхин, А.Ф. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / А.Ф. Ирхин. – Москва: ВНИИЦ НТ и МК СССР, 1989. -196с.
7. Кожевников, С. Акробатика / С. Кожевников. - Москва: Искусство,1984. -222с.
8. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - Санкт-Петербург: Владос, 2004. -63с.
9. Макаров, С.М. (Ред.) Театр, эстрада, цирк /С.М. Макаров - Санкт-Петербург: Комкнига, 2006. -272с.
10. Макаров, С. М. Искусство клоунады в СССР /С.М. Макаров – Москва: Либроком, 2010. - 270с.
11. 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. Росин, А.М. Волшебный круг манежа / А.М. Росин. – Минск: Польша, 2007. - 97с.
13. Славский, Р. Е. Советский цирк/ Р.Е. Славский. – Москва: советская энциклопедия, 1959. – 376с.
14. Шнеер, А. Я. Цирковая энциклопедия / А.Я. Шнеер, Р.Е. Славский; - Москва: Советская энциклопедия, 1979. -364 с.

Интернет - ресурсы

1. [Электронный ресурс]: <https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/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>

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 «Цирк на сцене» имеет техническую 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 «ДЦТ «Юность» им. В.П. Макеева» пр. Макеева, 39
(1 год обучения)

№ пп	Сроки	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Открытое занятие	2	Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год	Наблюдение
2 3		Учебно-практическое Беседа	4	Общая физическая подготовка	Собеседование Наблюдение Мониторинг
4 5 6		Соревнование Практика	6	Силовая подготовка, упражнения на гибкость и растяжку	Игра – испытание
7		Учебно-практическое Беседа	2	Подготовительные упражнения для кувырка вперед	
8		Учебно-практическое Беседа	2	Подготовительные упражнения для кувырка назад	
9		Учебно-практическое Беседа	2	Самостраховка	
10		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию: "вертушки", вращения, кувырки	
11		Контрольные задания	2	Оценка физических данных в начале учебного года	Начальный контроль
12		Учебно-практическое Беседа	2	Малая акробатика: стойка на лопатках, стойка на лопатках без помощи рук, "мост"	
13		Обсуждение Практика	2	Малая акробатика: кувырок вперед	
14		Обсуждение Практика	2	Малая акробатика: кувырок назад	
15		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
16 17		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на координацию, равновесие: боковое равновесие, стойка на предплечьях, на руках	
18		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
19		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на гибкость и растяжку	
20 21		Учебно-практическое Беседа	4	Подготовительные упражнения для "колеса"	
22 23		Учебно-практическое Беседа	4	Малая акробатика: различные виды переползаний	
24		Соревнование Практика	2	Силовая подготовка	Контрольное задание

25		Учебно-практическое Беседа	2	Самостраховка: падения в упор лежа, падения в упор лежа с перекатом через спину	
26 27		Учебно-практическое Обсуждение	4	Малая акробатика: "колесо"	
28		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на гибкость и растяжку	
29 30		Учебно-практическое Обсуждение	4	Малая акробатика: стойка на руках	
31 32		Учебно-практическое Обсуждение	4	Малая акробатика: "копфштейн"	
33		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию: вертушка, вращения на ногах	Выполнение практического задания
34		Учебно-практическое Обсуждение	2	Малая акробатика: "лягскач"	
35		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
36		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на гибкость и растяжку	
37 38		Учебно-практическое Беседа	4	Парная акробатика	
39 40		Учебно-практическое Беседа	4	Малая акробатика: связка-стойка на предплечьях-"мост"	
41 42		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на координацию. Малая акробатика: разновидности кувырков.	
43		Учебно-практическое Беседа	2	Парная акробатика: переползания в парах, боковые равновесия в парах	
44		Учебно-практическое Обсуждение	2	Акробатическая связка: вальсет-колесо	
45 46		Учебно-практическое Беседа	4	Прыжковая акробатика: отскок, соскок	
47		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
48		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение практического задания
49		Учебно-практическое Беседа	2	Малая акробатика: равновесие (боковое, заднее, переднее)	
50		Учебно-практическое Беседа	2	Парная акробатика: поддержка "коробочка", "ласточка"	

51		Учебно-практическое Обсуждение	2	Прыжковая акробатика: курбет	
52		Учебно-практическое Беседа	2	Самостраховка	
53		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию: вращение после кувырков	
54		Учебно-практическое Беседа	2	Малая акробатика: закрепление изученного материала	
55		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
56		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на гибкость и растяжку	
57 58		Учебно-практическое Беседа	4	Малая и прыжковая акробатика: закрепление изученного материала	
59 60		Индивидуально-групповая Практика	4	Парная акробатика: закрепление изученного материала	Выполнение практического задания
61		Учебно-практическое Беседа	2	Малая акробатика: закрепление изученного материала	
62		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию	
63		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
64		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на гибкость и растяжку	
65		Индивидуально-групповая Практика	2	Малая акробатика: закрепление изученного материала	Выполнение практического задания
66		Учебно-практическое Беседа	2	Прыжковая акробатика: рондат	
67		Практика Беседа	2	Промежуточная аттестация	
68		Учебно-практическое Беседа	2	Парная акробатика: : закрепление изученного материала	
69		Учебно-практическое Беседа	2	Прыжковая акробатика: связка вальсет-рондат	
70		Контрольные задания	2	Оценка физических данных в конце учебного года	Выполнение практического задания
71		Открытое занятие	2	Итоги года, показательное занятие	
72		Итоговое занятие	2	Итоговое занятие	Показ

		Итого:	144		
--	--	--------	-----	--	--

**Календарный учебный график «Цирк на сцене»
(2 год обучения)**

№ пп	Сроки	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Открытое занятие	2	Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год	собеседование, выполнение практического задания
2 3 4 5 6		Учебно-практическое Беседа	10	ОФП, повторение пройденных элементов, упражнений	собеседование, выполнение практического задания
7 8 9		Соревнование Практика	6	Силовая подготовка	Игра – испытание
10 11 12		Учебно-практическое Беседа	6	Упражнения на гибкость и растяжку	
13 14 15 16 17		Учебно-практическое Беседа	10	Постановочная работа	
18 19 20		Учебно-практическое	6	Силовая подготовка, разновидности «отжим в упоре лежа»	
21 22 23		Учебно-практическое Беседа	6	Самостраховка: группировка	
24 25 26		Учебно-практическое Беседа	6	Упражнения на координацию: "колбаска"	
27		Контрольные занятие	2	Оценка физических данных в начале учебного года	Начальный контроль
28 29		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на координацию: равновесие	
30 31 32		Учебно-практическое Беседа	6	Малая акробатика: вальсет	
33 34 35 36		Учебно-практическое Обсуждение	8	Малая акробатика: кувырок назад через пережат	Сдача контрольных нормативов
37 38 39 40		Учебно-практическое Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	
41 42 43		Учебно-практическое Беседа	6	Малая акробатика: "змейка"	
44 45		Учебно-практическое Беседа	4	Малая акробатика: стойка-кувырок вперед	
46 47 48		Учебно-практическое	6	Силовая подготовка-упражнения в парах	

49 50 51		Учебно-практическое Беседа	6	Малая акробатика: лягскач	
52 53 54		Учебно-практическое Беседа	6	Подготовительные упражнения к рондату	
55 56 57		Обсуждение Практика	6	Малая акробатика: рондат	Практическое задание
58 59 60		Учебно-практическое Беседа Исполнительская	6	Постановочная работа	
61		Соревнование Практика	2	Силовая подготовка	Игра – испытание
62 63 64		Учебно-практическое Беседа	6	Упражнения на гибкость и растяжку в паре, тройках	
65 66 67 68		Учебно-практическое Обсуждение	8	Малая акробатика: перекидка вперед	Сдача контрольных нормативов
69 70 71 72		Учебно-практическое Обсуждение	8	Парная акробатика: перекидка через спину	
73		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию	
74 75 76		Учебно-практическое Беседа	6	Упражнения на гибкость и растяжку	
77 78		Учебно-практическое Обсуждение	4	Упражнения самостраховки: кульбит вперед, боком, из положения стоя	
79 80 81 82		Учебно-практическое Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	
83 84 85 86		Учебно-практическое Беседа	8	Малая акробатика: перекидка назад	
87		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию: вертушка, вращения на ногах	
88 89 90 91		Учебно-практическое Беседа	8	Прыжковая акробатика с разбега	
92 93		Учебно-практическое Беседа	4	Акробатика: подготовительные упражнения к колесу без рук	
94 95		Учебно-практическое	4	Силовая подготовка	
96 97 98		Учебно-практическое Беседа	6	Упражнения на гибкость и растяжку	

99 10		Учебно-практическое Беседа	4	Акробатика: подготовительные упражнения к колесу без рук	
101 102 103 104		Учебно-практическое Беседа	8	Парная акробатика	
105 106 107 108		Учебно-практическое Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	
109 110 111		Учебно-практическое Обсуждение	6	Упражнения на координацию. Малая акробатика: комбинирование кувырков	Сдача контрольных нормативов
112 113 114		Учебно-практическое Обсуждение	6	Парная акробатика: флажок, равновесие на бедрах нижнего	
115 116		Учебно-практическое Обсуждение	4	Прыжковая акробатика: бидуинский в паре	Практическое задание
117 118 119		Обсуждение Практика	6	Комплекс акробатических упражнений на дорожке	Практическое задание
120 121		Учебно-практическое Беседа	4	Акробатика колесо без рук	
122 123 124 125 126		Учебно-практическое Беседа Исполнительская	10	Постановочная работа	
127		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
128 129 130		Учебно-практическое Беседа	6	Упражнения на гибкость и растяжку	
131		Учебно-практическое Обсуждение	2	Упражнения на координацию: колесо-стойка на руках	Практическое задание
132 133 134		Учебно-практическое Беседа	6	Парная акробатика: стойка на плечах на вытянутых руках нижнего	
135 136		Учебно-практическое Обсуждение	4	Малая акробатика: кувырок назад через перекат	Практическое задание
137 138		Учебно-практическое Беседа	4	Самостраховка	
139 140 141 142 143		Учебно-практическое Беседа Исполнительская	10	Постановочная работа	
144			2	Итоговое занятие	Показ

		Итого	288		
--	--	-------	-----	--	--

**Календарный учебный график «Цирк на сцене»
(3 год обучения)**

№ пп	Сроки	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Открытое занятие	2	Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год	Наблюдение
2 3 4 5 6		Учебно- практическое Беседа	10	ОФП, повторение пройденных элементов, упражнений	Фронтальный опрос
7 8		Соревнование Практика	4	Силовая подготовка	Игра – испытание
9 10		Учебно- практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	Наблюдение Мониторинг
11 12 13 14		Учебно- практическое Индивидуально- групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Наблюдение Мониторинг
15 16		Учебно- практическое	4	Силовая подготовка	
17 18		Учебно- практическое Беседа	4	Самостраховка: группировка	
19 20		Учебно- практическое Беседа	4	Упражнения на координацию: "вертушка" , разножка	Практическое задание
21		Контрольные задания	2	Оценка физических данных в начале учебного года	
22 23		Учебно- практическое Беседа	4	Упражнения на координацию: повороты на руках	
24 25		Учебно- практическое Беседа	4	Прыжковая акробатика: колесо прыжком	Практическое задание
26 27 28		Учебно- практическое Обсуждение	6	Малая акробатика: кувырок назад через перекат	Практическое задание
29 30 31 32		Учебно- практическое Индивидуально- групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Наблюдение Мониторинг
33 34		Учебно- практическое Беседа	4	Малая акробатика: переворот с головы	Практическое задание
35 36		Учебно- практическое	4	Силовая подготовка-упражнения в парах	Практическое задание
37 38		Учебно- практическое Беседа	4	Малая акробатика: выход на мост с колен через подъемы стоп	Практическое задание

39 40 41		Учебно-практическое Беседа	6	Подготовительные упражнения к фляку	Наблюдение Мониторинг
42 43		Обсуждение Практика	4	Прыжковая акробатика: фляк	Профилактический контроль Наблюдение
44 45 46 47		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Практическое задание
48		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
49 50		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку в паре, тройках	
51 52 53		Учебно-практическое Беседа	6	Прыжковая акробатика: бедуинский прыжок	
54 55 56		Учебно-практическое Беседа	6	Парная акробатика: перекидка через спину	
57		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию	Практическое задание
58 59		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
60		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения самостраховки: кульбит вперед, боком, из положения стоя	
61 62 63 64		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Просмотр
65 66 67		Учебно-практическое Обсуждение	6	Прыжковая акробатика: сальто вперед с камеры	
68		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию: вертушка, вращения на ногах	Практическое задание
69 70 71		Учебно-практическое Обсуждение	6	Прыжковая акробатика : высокий кульбит	
72		Соревнование Практика	2	Силовая подготовка	
73 74		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
75 76 77		Учебно-практическое Беседа	6	Парная акробатика	Практическое задание
78 79 80 81		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Практическое задание
82 83		Учебно-практическое	6	Упражнения на координацию. Малая акробатика: комбинирование кувырков	

84		Обсуждение			
85		Учебно-практическое	6	Парная акробатика: флажок, равновесие на бедрах нижнего	
86		Обсуждение			
87					
88		Учебно-практическое	4	Прыжковая акробатика: бидуинский в паре	
89		Обсуждение			
90		Учебно-практическое	6	Малая акробатика: перекат колесом через положения стоя	
91		Обсуждение			
92					
93		Учебно-практическое	8	Постановочная работа	Практическое задание
94		Индивидуально-групповая			
95		Беседа			
96		Исполнительская			
97		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
		Беседа			
98		Учебно-практическое	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
99		Беседа			
100		Учебно-практическое	2	Упражнения на координацию: колесо без рук	
		Обсуждение			
101		Учебно-практическое	4	Парная акробатика: толчковые элементы	Практическое задание
102		Обсуждение			
103		Учебно-практическое	4	Малая акробатика: кувырок назад в стойку	
104		Обсуждение			
105		Учебно-практическое	2	Самостраховка	
		Беседа			
106		Учебно-практическое	8	Постановочная работа	
107		Беседа			
108					
109					
110		Учебно-практическое	6	Малая акробатика: закрепление изученного материала	Наблюдение Мониторинг
111		Беседа			
112					
113		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
114		Индивидуально-групповая	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
115		Практика			
116		Учебно-практическое	6	Малая и прыжковая акробатика: закрепление изученного материала	Контрольное задание
117		Беседа			
118					
119		Учебно-практическое	6	Парная акробатика: закрепление изученного материала	
120		Беседа			
121					
122		Учебно-практическое	6	Малая акробатика: закрепление изученного материала	
123		Беседа			
124					
125		Учебно-практическое	6	Постановочная работа	
126		Индивидуально-групповая			
127		Беседа			
		Исполнительская			
128		Соревнование	2	Силовая подготовка	Игра – испытание
		Практика			

129 130		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
131 132		Учебно-практическое Беседа	4	Малая акробатика: закрепление изученного материала	
133		Практика Беседа	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов
134 135 136		Учебно-практическое Беседа	6	Прыжковая акробатика, связки	
137		Учебно-практическое Беседа	2	Самостраховка	
138 139		Индивидуально-групповая Практика	4	Парная акробатика: закрепление изученного материала	Практическое задание
140 141 142		Индивидуально-групповая Практика	6	Прыжковая акробатика, связки	Анализ результатов
143 144		Индивидуально-групповая Практика	4	Малая акробатика: закрепление изученного материала. Подведение итогов	Анализ результатов. Показательное выступление
		Итого	288		

**Календарный учебный график «Цирк на сцене»
(4 год обучения)**

№ пп	Сроки	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Открытое занятие	2	Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год	Наблюдение
2 3 4 5 6		Учебно-практическое Беседа	10	ОФП, повторение пройденных элементов, упражнений	Фронтальный опрос
7 8		Соревнование Практика	4	Силовая подготовка	Игра – испытание
9 10		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	Наблюдение Мониторинг
11 12 13 14		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Наблюдение Мониторинг
15 16		Учебно-практическое	4	Силовая подготовка	
17 18		Учебно-практическое Беседа	4	Самостраховка: группировка	
19 20		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на координацию: "вертушка"	Практическое задание

21		Контрольные задания	2	Оценка физических данных в начале учебного года	
22 23		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на координацию: ходьба на руках	
24 25		Учебно-практическое Беседа	4	Прыжковая акробатика: колесо прыжком	Практическое задание
26 27 28		Учебно-практическое Обсуждение	6	Малая акробатика: кувырок назад через перекат	Практическое задание
29 30 31 32		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Наблюдение Мониторинг
33 34		Учебно-практическое Беседа	4	Малая акробатика: "змейка" со спины	Практическое задание
35 36		Учебно-практическое	4	Силовая подготовка-упражнения в парах	Практическое задание
37 38		Учебно-практическое Беседа	4	Малая акробатика: арабский переворот	Практическое задание
39 40 41		Учебно-практическое Беседа	6	Подготовительные упражнения к фляку	Наблюдение Мониторинг
42 43		Обсуждение Практика	4	Прыжковая акробатика: фляк с перекатом	Профилактический контроль Наблюдение
44 45 46 47		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Практическое задание
48		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
49 50		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку в паре, тройках	
51 52 53		Учебно-практическое Беседа	6	Прыжковая акробатика: бедуинский прыжок в тройке	
54 55 56		Учебно-практическое Беседа	6	Парная акробатика: перекидка через спину	
57		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию	Практическое задание
58 59		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
60		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения самостраховки: кульбит вперед, боком, трактор	
61 62 63 64		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Просмотр

65 66 67		Учебно-практическое Обсуждение	6	Прыжковая акробатика: сальто вперед с камеры	
68		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию: вертушка, вращения на ногах	Практическое задание
69 70 71		Учебно-практическое Обсуждение	6	Прыжковая акробатика : высокий кульбит	
72		Соревнование Практика	2	Силовая подготовка	
73 74		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
75 76 77		Учебно-практическое Беседа	6	Парная акробатика	Практическое задание
78 79 80 81		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Практическое задание
82 83 84		Учебно-практическое Обсуждение	6	Упражнения на координацию. Малая акробатика: комбинирование кувырков с прыжками	
85 86 87		Учебно-практическое Обсуждение	6	Парная акробатика: флажок, равновесие на бедрах нижнего	
88 89		Учебно-практическое Обсуждение	4	Прыжковая акробатика: бидуинский в паре	
90 91 92		Учебно-практическое Обсуждение	6	Малая акробатика: перекат колесом через положения стоя, перекат колесом подряд	
93 94 95 96		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Практическое задание
97		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка	
98 99		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
100		Учебно-практическое Обсуждение	2	Упражнения на координацию: колесо-стойка на руках с поворотом, кувырок назад	
101 102		Учебно-практическое Обсуждение	4	Парная акробатика: стойка на плечах на вытянутых руках нижнего	Практическое задание
103 104		Учебно-практическое Обсуждение	4	Малая акробатика: кувырок назад через перека	
105		Учебно-практическое Беседа	2	Самостраховка	
106 107 108 109		Учебно-практическое Беседа	8	Постановочная работа	

110 111 112		Учебно-практическое Беседа	6	Малая акробатика: закрепление изученного материала	Наблюдение Мониторинг
113		Учебно-практическое	2	Силовая подготовка	
114 115		Индивидуально-групповая Практика	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
116 117 118		Учебно-практическое Беседа	6	Малая и прыжковая акробатика: закрепление изученного материала	Контрольное задание
119 120 121		Учебно-практическое Беседа	6	Парная акробатика: закрепление изученного материала	
122 123 124		Учебно-практическое Беседа	6	Малая акробатика: закрепление изученного материала	
125 126 127		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	6	Постановочная работа	
128		Соревнование Практика	2	Силовая подготовка	Игра – испытание
129 130		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
131 132		Учебно-практическое Беседа	4	Малая акробатика: закрепление изученного материала	
133		Практика Беседа	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов
134 135 136		Учебно-практическое Беседа	6	Прыжковая акробатика, связки	
137		Учебно-практическое Беседа	2	Самостраховка	
138 139		Индивидуально-групповая Практика	4	Парная акробатика: закрепление изученного материала	Практическое задание
140 141 142		Индивидуально-групповая Практика	6	Прыжковая акробатика, связки	Анализ результатов
143 144		Индивидуально-групповая Практика	4	Малая акробатика: закрепление изученного материала. Подведение итогов	Анализ результатов. Показательное выступление
		Итого	288		

**Календарный учебный график «Цирк на сцене»
(5 год обучения)**

№ пп	Месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Открытое занятие	2	Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год	Наблюдение
2 3		Учебно-практическое	10	ОФП, повторение пройденных элементов, упражнений	Фронтальный опрос

4 5 6		Беседа			
7 8		Соревнование Практика	4	Силовая подготовка	Игра – испытание
9 10		Учебно- практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	Наблюдение Мониторинг
11 12 13 14		Учебно- практическое Индивидуально- групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Наблюдение Мониторинг
15 16		Учебно- практическое	4	Силовая подготовка	
17 18		Учебно- практическое Беседа	4	Самостраховка: группировка	
19 20		Учебно- практическое Беседа	4	Упражнения на координацию: "вертушка"	Практическое задание
21		Контрольные задания	2	Оценка физических данных в начале учебного года	
22 23		Учебно- практическое Беседа	4	Упражнения на координацию: ходьба на руках	
24 25		Учебно- практическое Беседа	4	Прыжковая акробатика: колесо прыжком	Практическое задание
26 27 28		Учебно- практическое Обсуждение	6	Малая акробатика: кувырок назад через перекал	Практическое задание
29 30 31 32		Учебно- практическое Индивидуально- групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Наблюдение Мониторинг
33 34		Учебно- практическое Беседа	4	Малая акробатика: "змейка"	Практическое задание
35 36		Учебно- практическое	4	Силовая подготовка-упражнения в парах	Практическое задание
37 38		Учебно- практическое Беседа	4	Малая акробатика: выход на мост с колен через подъемы стоп	Практическое задание
39 40 41		Учебно- практическое Беседа	6	Подготовительные упражнения к фляку	Наблюдение Мониторинг
42 43		Обсуждение Практика	4	Прыжковая акробатика: фляк	Профилактический контроль Наблюдение
44 45 46 47		Учебно- практическое Индивидуально- групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Практическое задание
48		Учебно- практическое	2	Силовая подготовка	

49 50		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку в паре, тройках	
51 52 53		Учебно-практическое Беседа	6	Прыжковая акробатика: бедуинский прыжок	
54 55 56		Учебно-практическое Беседа	6	Парная акробатика: перекидка через спину	
57		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию	Практическое задание
58 59		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
60		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения самостраховки: кульбит вперед, боком, из положения стоя	
61 62 63 64		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Просмотр
65 66 67		Учебно-практическое Обсуждение	6	Прыжковая акробатика: сальто вперед с камеры	
68		Учебно-практическое Беседа	2	Упражнения на координацию: вертушка, вращения на ногах	Практическое задание
69 70 71		Учебно-практическое Обсуждение	6	Прыжковая акробатика : высокий кульбит	
72		Соревнование Практика	2	Силовая подготовка	
73 74		Учебно-практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
75 76 77		Учебно-практическое Беседа	6	Парная акробатика	Практическое задание
78 79 80 81		Учебно-практическое Индивидуально-групповая Беседа Исполнительская	8	Постановочная работа	Практическое задание
82 83 84		Учебно-практическое Обсуждение	6	Упражнения на координацию. Малая акробатика: комбинирование кувырков	
85 86 87		Учебно-практическое Обсуждение	6	Парная акробатика: флажок, равновесие на бедрах нижнего	
88 89		Учебно-практическое Обсуждение	4	Прыжковая акробатика: бедуинский в паре	
90 91 92		Учебно-практическое Обсуждение	6	Малая акробатика: перекат колесом через положения стоя	
93 94 95 96		Учебно-практическое Индивидуально-групповая	8	Постановочная работа	Практическое задание

		Беседа Исполнительская			
97		Учебно- практическое Беседа	2	Силовая подготовка	
98 99		Учебно- практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
100		Учебно- практическое Обсуждение	2	Упражнения на координацию: колесо-стойка на руках	
101 102		Учебно- практическое Обсуждение	4	Парная акробатика: стойка на плечах на вытянутых руках нижнего	Практическое задание
103 104		Учебно- практическое Обсуждение	4	Малая акробатика: кувырок назад через перекат	
105		Учебно- практическое Беседа	2	Самостраховка	
106 107 108 109		Учебно- практическое Беседа	8	Постановочная работа	
110 111 112		Учебно- практическое Беседа	6	Малая акробатика: закрепление изученного материала	Наблюдение Мониторинг
113		Учебно- практическое	2	Силовая подготовка	
114 115		Индивидуально- групповая Практика	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
116 117 118		Учебно- практическое Беседа	6	Малая и прыжковая акробатика: закрепление изученного материала	Контрольное задание
119 120 121		Учебно- практическое Беседа	6	Парная акробатика: закрепление изученного материала	
122 123 124		Учебно- практическое Беседа	6	Малая акробатика: закрепление изученного материала	
125 126 127		Учебно- практическое Индивидуально- групповая Беседа Исполнительская	6	Постановочная работа	
128		Соревнование Практика	2	Силовая подготовка	Игра – испытание
129 130		Учебно- практическое Беседа	4	Упражнения на гибкость и растяжку	
131 132		Учебно- практическое Беседа	4	Малая акробатика: закрепление изученного материала	
133		Практика Беседа	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов
134 135 136		Учебно- практическое Беседа	6	Прыжковая акробатика, связки	
137		Учебно-	2	Самостраховка	

		практическое Беседа			
138 139		Индивидуально- групповая Практика	4	Парная акробатика: закрепление изученного материала	Практическое задание
140 141 142		Индивидуально- групповая Практика	6	Прыжковая акробатика, связки	Анализ результатов
143 144		Индивидуально- групповая Практика	4	Малая акробатика: закрепление изученного материала. Подведение итогов	Анализ результатов. Показательное выступление
		Итого	288		

КУГ летнего модуля 1 год обучения

№ 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 Беседа	2	Основные понятия акробатики. Упражнения на координацию	Выполнение упражнений
3		Учебно- практическое Беседа	2	Самостраховка. Малая акробатика	Выполнение упражнений
4		Учебно- практическое Беседа	2	Силовая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
5		Учебно- практическое Беседа	2	Силовая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
6		Учебно- практическое Беседа	2	ОФП. Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
7		Учебно- практическое беседа Обсуждение	2	ОФП. Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
8		Учебно- практическое беседа Контроль	2	Итоговое занятие	Показ
			16		

КУГ летнего модуля 2-5 год обучения

№ 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 Беседа	2	Основные понятия акробатики. Упражнения на координацию	Выполнение упражнений
3		Учебно-практическое Беседа	8	Самостраховка. Малая акробатика. Прыжковая акробатика	Выполнение упражнений
4		Учебно-практическое Беседа	6	Силовая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
5		Учебно-практическое Беседа	6	Силовая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
6		Учебно-практическое Беседа	4	ОФП. Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
7		Учебно-практическое беседа Обсуждение	4	ОФП. Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
8		Учебно-практическое беседа Контроль	2	Итоговый занятия	Показ
			32		

КУГ для одаренных детей

№ пп	Месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Беседа Контрольные задания	2	Вводное занятие, техника безопасности, план работы на год. Разминочные упражнения	опрос
2		Учебно-практическое Беседа	2	Создание творческого образа	Выполнение упражнений
3		Учебно-практическое Беседа	2	Малая акробатика	Выполнение упражнений
4		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
5		Учебно-практическое Беседа	2	Силовая подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку	Выполнение упражнений
6		Учебно-практическое Беседа	2	Постановочная работа	Выполнение упражнений
7		Учебно-практическое беседа Обсуждение	2	Постановочная работа	Выполнение упражнений
8		Учебно-практическое беседа	2	Постановочная работа	Просмотр
			16		

Оценочные материалы
Карты диагностики текущего контроля

№ п / п	Ф.И. обучаю щегося	Силовая подготовка (баллы от 1 до 3)				Сред ний балл	Акробатика (баллы от 1 до 3)						
		Отж иман ие	Планка	Прыжки через скакалку	Пресс		Кульб ит впере д	Кульби т назад	Стойка на голове	«Мо ст»	Кол есо	Шпага ты	Ср ед ни й ба лл
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>Дос ти же ния</i>	<i>Ит ого вый бал л</i>
№	ФИ обуча ющегося	Урове нь испол нения acroba тическ их элемен тов	Урове нь теоре тичес ких знани й	Урове нь силов ой подго товки	Сред ний балл	Уровень развитие ма и эмоцион альной открыто сти	Урове нь развит ие навык ов коопер ации (ориен тации на сцене)	Уров ень разв ития мыш лени я	Сред ний балл	Уро вен ь мот ива ции к цир ков ому иск усст ву	Уро вен ь кон цен тра ции вни ман ия, тру дол юби я, нас той чив ост и	Ур ове нь ко мм ун ик ати вн ой ку льт ур ы	Ср ед ни й ба лл	Уча сти е в мер опр ият иях и кон цер тах, фес тив аля х и кон кур сах	
1															
2															

**Индивидуальный план
Для одаренных детей
Учебный план**

№ п/п	Название раздела и темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	7	2	5	Наблюдение
2.1	Разминочные упражнения	4	1	3	Выполнение упражнений
3	Создание творческого номера	12	3	9	Защита проекта
4	Сценическая практика	12	5	7	Показ
	Итого часов:	36	12	26	

Содержание учебного плана

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: Правила поведения на занятиях. Обсуждения плана работы на год.

Практика: Творческой импровизации для поиска жанра. Упражнения «Цирковые жанры»

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».

Раздел №3. «Создание творческого номера».

Теория: Определение главной идеи, поиск смыслового значения.

Практика: Импровизации для создания творческого номера. Работа с образом. Проработка последовательности выполнения элементов.

Раздел №4. «Сценическая практика».

Практика: разучивание элементов порде-бра. Переходы, связки, повороты. Постановочная работа.

Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ и детей инвалидов

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.

№ п/п	Название раздела и темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2.	Общая физическая подготовка	99			Начальный контроль
2.1	Разминочные упражнения	35	10	25	Наблюдение
2.2	Упражнения на гибкость и растяжку	35	10	25	Наблюдение
2.3	Силовая подготовка	29	7	22	Наблюдение
3.	Акробатика	36			
3.1	Упражнения на координацию	15	5	10	Наблюдение
3.2	Самостраховка	7	2	6	Наблюдение

3.3	Малая акробатика	14	6	10	Наблюдение
4.	Культурно-массовые мероприятия	5	2	3	
5.	Итоговое занятие	2		2	Открытый урок
	Итого часов:	144	42	102	

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.

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.

Приложение №6

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, VK, Microsoft Teams (teams.microsoft.com). Яндекс - диск используется для организации групповой / проектной работы с помощью облачных папок. Обучающимся передается видео, видеопроинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Онлайн-ресурсы: [«Российская электронная школа»](https://rosministry.ru), телеканал [Мособртв](https://mosobrtv.ru), «Яндекс.Учебник» [«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						

Приложение №7

Летний модуль 1 год обучения Учебный план

№	Раздел	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика
2	Акробатика	6	1	1	Выполнение упражнений
3	Силовая подготовка	2	1	1	Выполнение упражнений
4	Растяжка	2	1	1	Выполнение упражнений
5	Общая физическая подготовка	2	1	1	Выполнение упражнений
6	Итоговое занятие	2	-	2	Показ
Всего часов		16	5	10	

Содержание учебного плана

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: Страховка и техника безопасности на занятиях. Знакомство с расписанием, условиями занятий. Правила страховки и техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждения плана работы на время летнего модуля.

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.

Раздел №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.

Раздел №4. «Растяжка»

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.

Раздел №5. «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.

Раздел №5 «Итоговое занятие»

Практика: проведение открытого занятия для родителей.

Планируемые результат

В результате освоения модуля обучающиеся будут

Знать:

- как развивается цирк в России;
- 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.

Летний модуль 2-5 год обучения
Учебный план

№	Раздел	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика
2	Акробатика	12	2	10	Выполнение упражнений
3	Силовая подготовка	6	2	4	Выполнение упражнений
4	Упражнения на гибкость и растяжку	6	2	4	Выполнение упражнений
5	Общая физическая подготовка	4	1	3	Выполнение упражнений
6	Итоговое занятие	2	-	2	Показ
	Всего часов	32	8	24	

Содержание учебного плана

Раздел №1. «Вводное занятие».

Теория: Страховка и техника безопасности на занятиях. Знакомство, расписанием, условиями занятий, форма одежды на занятиях, тренировочная обувь. Правила страховки и техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Обсуждения плана работы на время летнего модуля.

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, фляк. Оработка элементов самостраховки.

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.

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 «Малая акробатика»

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

Практика: подбираются упражнения, исходя из индивидуальных возможностей.

Раздел №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.

Раздел №4. «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.

Раздел №5. «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. 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; развитие подвижности суставов: голеностоп, кисти, колени; складки. Упражнение на гибкость и растяжку: наклоны, повороты.

Раздел №5 «Итоговое занятие»

Практика: проведение открытого занятия для родителей.

Планируемые результат

В результате освоения 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.

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; -укрепление детско-родительских отношений, семейных ценностей
III	Воспитательная среда	-воспитание основ гражданской идентичности; -приобщение к российским традиционным культурным и духовным ценностям
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	-формирование профессионального самоопределения обучающихся, интереса к труду, к занятиям цирковым искусством; -формирование потребности в познавательной деятельности;
V	Профилактическая работа	-формирование навыка адаптации к условиям современной жизни -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	Викторина «Атлас новых профессий» Международный день цирка Посещение циркового представления	Февраль Апрель Декабрь
V	Профилактическая работа	Тематическая беседа: «Как справляться с моббингом в социальных сетях» Веселые старты «В здоровом теле, здоровый дух» Основы безопасности жизнедеятельности. Техника безопасности (ПДД, «Осторожно гололед», пожарная безопасность, «Что мы знаем о клеще? Меры защиты	Ноябрь Декабрь В течение года

		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»	
--	--	--	--

Приложение №9

**Методические материалы по программе
Репертуарный план
Образцового циркового коллектива «Коломбина»**

№	Год обучения	Название номера	Композитор (исполнитель), название произведения
1	1-2	«Скок перескок» номер со скакалками	Jules Gaia Glitz At The Ritz
2	3-5	«Созвездие»	Michael James Burns, Vance Westlake Beyond The Limit [Instrumental]
		«Мячи»	Lindsey Stirling Carol Of The Bells
		«Жонглеры»	David Garrett, Royal Philharmonic Orchestra & Franck Van der Heijden Baboushka
		«Эквилибр на катушках»	Swing (Инструментальная) In-Grid минус
		«Скакалка» акробаты со скакалкой	Lakalaka Te Vaka
		«Египет» обручи	Despina Vandi Kalanta
		«Березки» Акробатическое трио	Любэ «Березы»
		Пирамидки	Mujuice, Песняры, Atomic Heart Kosil Jas' Konjushinu (Mujuice Acid Rework)
		Эквилибр на моноцикле	Муслим Магомаев Лучший город Земли
		Кубики	Lou Bega I Got A Girl (минус)
		Эквилибр на столе «Дыхание весны»	Caprice Enter laoris
		«Карамельный дождь» Акробатический дуэт	David Garrett – Rock Revolution Nah Neh Nah

Комплекс «Растяжка шпагатов»

Комплекс «Растяжка шпагатов» направлен на развитие выносливости, подвижности тазобедренных суставов. Комплекс включает в себя разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку.

Состоит из двух этапов:

1-й этап - подготовительный, его основная цель достичь определенных успехов и подготовиться к более сложным упражнениям;

2-й этап - совершенствование, поддержание достигнутых результатов.

Для занятий понадобятся:

- гимнастическая стенка,
- коврик,
- стул,
- два бруска (или любые 10-20-сантиметровые возвышения),
- ролики (или самодельная тележка).

Для более эффективного развития гибкости желательно выполнять данные упражнения 2 раза в день.

Шесть упражнений для разминки

Каждое повторить минимум 5 раз

И.п. - Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях
Поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом
руку свободно "уронить" вниз
То же самое выполнить другой рукой
Голова чуть запрокинута

И.п. - сидя, развести ноги, ладони на затылке
Наклонить верхнюю часть туловища вперед, медленно потянуться к правому колену
Медленно вернуться в исходное положение
Затем потянуться к левому колену

И.п. - на четвереньках, руки выпрямить
Вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться
Повторить левой рукой и правой ногой

И.п. - лежа на спине, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены.
Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее
Опустить влево, касаясь пола
Голову при этом повернуть направо
Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение
Повторить левой ногой

И.п. - встать на четвереньки
Сесть на пятки, "уронить" голову между рук, округлить спину
Выпрямить туловище
Оторвать руки от пола, и потянуться головой вверх

И.п. - Лежа на спине
Поднять прямые сомкнутые ноги
Медленно завести их за голову и коснуться ногами пола.
Попробуйте сохранять позу 1 минуту.

Комплекс 1.

И.п. - стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. 30-40 махов в каждую сторону. Затем другим боком.

И. п. - стоя лицом к опоре, руки на опоре. Махи ногами назад. 10-20 раз каждой ногой.

И.п. - широкая стойка ноги врозь, лицом к опоре, руки на опоре. Пружинящие приседания на правой ноге, левая прямая в сторону. Затем сменить положение ног. По 20 приседаний.

Упражнение то же, но с поворотом вправо, влево. По 20 приседаний.

И.п. - лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и с помощью рук притягивать ее к туловищу. Затем сменить положение ног. По 20 раз.

Упражнение то же, но притягивать прямую ногу. По 20 раз.

И.п. - сидя на полу, правая нога согнута в колене внутрь, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге. Затем сменить положение ног. По 20-25 раз.

Упражнение то же, но нога согнута назад. По 20-25 раз.

И.п. - сидя на полу, согнув ноги в коленях и разведя их в стороны так, чтобы стопы ног прикасались друг к другу. Пружинящие движения ногами, стараясь коснуться коленями пола. По 30-40 раз.

И.п. - сед ноги врозь. Наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед. По 20 наклонов.

Комплекс 2. Упражнения первого этапа

И.п. - выпад вправо, туловище наклонено вперед. Медленное передвижение с одной ноги на другую (чувствовать растяжение в тазобедренном суставе). 15-30 раз.

И.п. - стоя лицом (боком) к опоре на расстоянии одного шага, согнув правую ногу в колене и поставив ее на рейку гимнастической стенки; левая - на полу. Притягивать туловище к согнутой ноге. Сменить положение ног. По 10-30 раз.

И.п. - широкая стойка ноги врозь, лицом к опоре. В медленном темпе глубокие приседания на носках (колени развернуты в сторону, спина прямая). 10-30 приседаний.

И.п. - стоя правым боком к опоре, правая нога на опоре, руки вниз. Пружинящие наклоны туловища к левой ноге. То же другим боком. По 10-30 раз.

И.п. - стоя правым боком к опоре, правая нога на опоре, руки вниз. Приседания на левой ноге. То же другим боком. По 10-30 раз.

И.п. - сед ноги врозь. Наклон вперед, руки в стороны (вперед). Удерживать позу 5-10сек

И.п. - стоя, левая нога согнута в колене - на возвышении, правая сзади - прямая, руки на полу. Пружинящие покачивания. Сменить положение ног. По 20-30 раз. Упражнение можно выполнять с помощью ролика.

Упражнение то же, но правым и левым боком. По 20-30 раз.

И.п. - левая нога на возвышении, правая на полу, руки на полу. Покачивания в шпагате. Сменить положение ног. По 20-30 раз.

Упражнение то же, но правым и левым боком к возвышению. По 20-30 раз.

И.п. - стоя лицом к опоре. Махи ногами в сторону, а затем назад в максимальном темпе. По 20-30 раз.

Переходить от первого этапа ко второму следует в том случае, если вы чувствуете, что сравнительно легко справляетесь с упражнениями. И обязательно через 1-2 недели проверьте свои результаты. Сделать это легко. Нанесите пластырем отметки на полу (в сантиметрах), затем встаньте в широкую стойку ноги врозь до отказа. Опирайтесь руками на стул или пол. Каждый раз ставьте перед собой цель - улучшить растяжку на 2-3 см.

Для увеличения эффективности упражнений хорошо выполнять упражнения на тазобедренный сустав в парах

Комплекс 3. Упражнения второго этапа

И.п. - стоя лицом к опоре, руки на опоре. Махи ногами назад с небольшими наклонами туловища вперед, а затем в сторону. По 20-30 раз.

И.п. - широкая стойка ноги врозь, лицом к опоре, руки на опоре. Приседания на полной стопе (пятки от пола не отрывать, спина прямая, колени развернуты в стороны). По 20-30 раз.

И.п. - стоя на правой ноге, левая прямая, руки на опоре. Покачивания в левую сторону. Сменить положение ног. По 10-30 раз.

И.п. - стоя на левой ноге, правая прямая поднята вверх на опору. Притягивание туловища и таза с помощью рук к опоре. Сменить положение ног. По 5-20 раз.

И.п. - стоя правым боком к опоре, держась правой рукой за опору; левая нога согнута в колене. Захватить левой рукой левую стопу, затем разогнуть левую ногу вперед - вверх. Сменить положение, повернувшись другим боком. По 4-8 раз.

Упражнение то же, но разогнуть левую (правую) ногу влево (вправо).

И.п. - сед ноги врозь. Наклониться вперед, руки вперед, затем, опираясь на предплечья, медленно передвигаться через шпагат в упор лежа на предплечьях; вернуться в и.п. 5-10 раз.

И.п. - стоя, левая нога согнута в колене - на ролике, правая сзади - прямая, руки на опоре (на полу). Отодвигая ногой ролик, выполнять пружинящие покачивания. Затем сменить положение ног. По 10-20 раз.

Упражнение то же, но левым и правым боком.

И.п. - ноги на роликах, руки на опоре. Пружинящие покачивания в шпагате.

Упражнение то же, но впереди правая (левая) нога.

Для тех, кто освоил шпагат, для дальнейшего его совершенствования предлагаем, выполнять дополнительные упражнения.

Покачивания в шпагате на двух возвышениях:

а) прямой шпагат;

б) поперечный шпагат.

Шпагат со сгибанием одной или другой ноги назад.