

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
протокол № 3 от 27.06.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
В.Н. Пашкевич
10 июля 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЦИРК»
(художественная направленность)

Уровень освоения:

- общекультурный (ознакомительный) – 1-2 год обучения;
- общекультурный (базовый) – 3-4 год обучения;
- углубленный (продвинутый) – 5 год обучения.

Возраст учащихся: 5-18 лет.

Срок реализации: 5 лет.

Автор-составитель:

Машукова Оксана Владиславовна,
педагог дополнительного образования.

Информационная карта программы

Ведомственная принадлежность	Управление образования администрации г. Хабаровска Хабаровского края
Наименование учреждения	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Сказка»
Дата образования и организационно-правовая форма учреждения	ДЮЦ «Сказка» образован в 1990 году. В настоящее время муниципальное автономное учреждение.
Адрес учреждения	681022, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Сигнальная, дом 4, тел. 8 (4212) 98-04-53
Фамилия, имя, отчество педагога	Машукова Оксана Владиславовна
Образование педагога	средне-специальное Хабаровский педагогический колледж им. Героя Советского Союза Д.Л. Калараша специальность: дополнительное образование квалификация: педагог дополнительного образования
Должность	педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория
Контактные телефоны	рабочий телефон 8 (4212) 98-04-53
Полное название образовательной программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк»
Специализация программы	цирковое искусство
Тип программы	общеразвивающая
Уровень освоения программы	- общекультурный (ознакомительный) – 1-2 год обучения; - общекультурный (базовый) – 3-4 год обучения; - углубленный (продвинутый) – 5 год обучения.
Цель программы	развитие физических, творческих способностей и нравственных качеств личности учащихся в процессе обучения различным жанрам циркового искусства.
Задачи программы	предметные: - сформировать систему знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства; - обучить основам классических элементов различных жанров циркового искусства; - научить эстетично и технически грамотно выполнять упражнения, элементы, соединения, композиции, трюки, цирковые номера; - прививать сценическую культуру; - формировать устойчивый интерес к цирковому искусству и спорту. метапредметные: - развивать художественное и технологическое мышление; - формировать навыки контактности и коллективности при решении творческих задач; - формировать музыкально-ритмические навыки; - обучить начальным навыкам актерского мастерства; - формировать культуру движений (на основе базовых видов спорта – гимнастика, акробатика и занятий хореографией);

	- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений; - развивать способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения учебных задач и использовать полученные знания в практико-ориентированной деятельности. личностные: - развивать физические и артистические данные; - повышать уровень физической подготовленности и физического развития; - воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие; - воспитывать чувство коллективизма, товарищества и взаимопомощи; - развивать уверенность в себе, самостоятельность в принятии решений и способность нести за них ответственность; - формировать активную жизненную позицию; - формировать стремление к здоровьесбережению.
Срок реализации	5 лет
Место проведения	МАУДО ДЮЦ «Сказка» ул. Сигнальная, дом 4
Возраст участников	5-18 лет
Контингент уч-ся	школьники
Краткое содержание программы	Программа реализуется в сочетании теоретической части с практической частью. Изучение истории, традиций цирка, цирковых жанров, современного циркового искусства составляют теоретическую часть программы. Общефизическая подготовка, психологическая и артистическая подготовка, специальная подготовка – составляющие реализации практической части программы. Основная часть образовательной программы – практическая. Программа состоит из нескольких модулей, таких как: Модуль 1: История циркового искусства Модуль 2: Акробатика Модуль 3: Жонглирование Модуль 4: Эквилибр Модуль 5: Гимнастика Модуль 6: Оригинальный жанр Модуль 7: Хореография Модуль 8: Общая физическая подготовка Модуль 9: Подготовка номеров Модуль 10: Актерское мастерство
История осуществления реализации программы	Программа была разработана в 2006 году и реализуются по настоящее время
Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов.	- развитие интереса к цирковому искусству и спорту; - владение терминологией спорта и циркового искусства; - овладение базовой техникой различных жанров циркового искусства; - физическая подготовленность и физическое развитие, здоровьесбережение;

	- повышение уровня развития технологического мышления и художественного мышления при создании творческого продукта (композиции, трюки, номера); - развитие артистизм; - развитие сценической культуры; - развитие и совершенствование дисциплинированности, ответственности и самостоятельности; - включенность в жизнедеятельность коллектива, благотворительность, волонтерство.
Прогнозирование возможных негативных результатов.	Содержание программы может быть не полностью освоено обучающимися в силу организационных моментов (совмещение нескольких направлений дополнительного образования и соответственно накладок в расписаниях) и личностных особенностей ребенка (болезнь, замкнутость).
Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов	Индивидуальное сопровождение образовательного маршрута ребенка и дифференцированный подход при работе в группах.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Цирк» (цирковое искусство)

1.1 Пояснительная записка

В современных условиях развития нашего общества возникает необходимость вырастить поколение людей здоровых физически, нравственно и духовно. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *художественной направленности «Цирк»* (цирковое искусство) ориентирована на физическое развитие ребенка, развитие личностных и творческих способностей, становление личности с приоритетом здорового образа жизни.

В силу своей яркости цирковое искусство может оказаться притягательным для детей не только младшего, но и среднего возраста, и им захочется стать участником этого зрелищного действия.

Занятия цирковым искусством позволяют достичь красоты тела и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Актуальность программы состоит в том, что занятия по цирковому искусству представляют собой синтез эффективного физического развития и приобщения детей к творчеству.

При разработке программы учтена законодательная нормативная база РФ и нормативная локальная документация МАУДО ДЮЦ «Сказка»: Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «По проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Приказ Минтруда России от 05.02.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых», рекомендации Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, Устав, образовательная программа МАУДО ДЮЦ «Сказка».

Отличительной особенностью программы является возможность ребенка попробовать себя во всех жанрах циркового искусства, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направление циркового искусства, как доминирующее в процессе его обучения. Вариативность обучения позволяет подбирать и корректировать содержание учебного материала, в соответствии с

возрастными особенностями учащихся, состоянием здоровья, материально-техническим обеспечением образовательного процесса, новым тенденциям в цирковом искусстве. В основе программы заложен дифференцированный подход к учащимся, учитывающий возрастные психофизические особенности, что дает возможность одновременной работы над репертуаром старших и младших учащихся в содружестве и заботе друг о друге. Поддерживается и развивается интерес учащихся к новым тенденциям в мире циркового искусства. Это приводит к постоянной корректировке содержания и объема учебного материала, расширяется спектр деятельности коллектива на дальнюю перспективу. Программа позволяет осуществлять поэтапный контроль результативности освоения. При необходимости быстро вносить коррективы в образовательный процесс, способствуя взаимопониманию и сотворчеству педагога, ребёнка и родителей.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 5-18 лет. С 11 лет дети становятся более самостоятельными, у них повышается уровень развития физических качеств и двигательных способностей (сила, выносливость, ловкость, координация). В этом возрасте высокий уровень энергичности, быстроты, потребности в постоянном движении. С 14 лет развито становится воображение и эмоциональность, чувство команды, стремление к соперничеству, к общению со взрослыми. В этом возрасте происходит достижение самых высоких темпов развития физического потенциала, рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательной координации.

Уровень усвоения программы:

- ознакомительный – 1-2 год обучения;
- базовый – 3-4 год обучения;
- углубленный – 5 год обучения.

Переход со стартового 1 уровня на базовый 2 уровень возможен на добровольной основе для учащихся, закончивших обучение на 1 уровне обучения и получивших положительное медицинское заключение.

Дифференцированный подход в обучении по программе позволяет каждому ребёнку постоянно чувствовать поддержку педагога, вселяет уверенность в себе. По данной программе индивидуально *могут заниматься дети-инвалиды*, проявившие интерес к цирковому искусству (*при наличии положительного медицинского заключения*). Для детей, имеющих базовую физическую подготовку в программе предусмотрена вариативность на первом году обучения.

Педагогическая целесообразность заключается в обеспечении эффективной самостоятельной работы учащихся на занятии в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны педагога, создании оптимальных условий для подготовки к творческой деятельности, к самостоятельному и коллективному творчеству при помощи интерактивных технологий обучения и системы подачи материала.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: развитие физических, творческих способностей и нравственных качеств личности, учащихся в процессе обучения различным жанрам циркового искусства.

Задачи:

предметные:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства;
- обучить основам классических элементов различных жанров циркового искусства;
- научить эстетично и технически грамотно выполнять упражнения, элементы, соединения, композиции, трюки, цирковые номера;
- прививать сценическую культуру;
- научить создавать, презентовать, представить, отработать эстетично и технично цирковой номер.
- формировать устойчивый интерес к цирковому искусству и спорту.

метапредметные:

- развивать художественное и технологическое мышление;
- формировать навыки контактности и коллективности при решении творческих задач;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить начальным навыкам актерского мастерства;
- формировать культуру движений (на основе базовых видов спорта – гимнастика, акробатика и занятий хореографией);
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- развивать способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения учебных задач и использовать полученные знания в практико-ориентированной деятельности.

личностные:

- развивать физические и артистические данные;
- повышать уровень физической подготовленности и физического развития;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
- развивать уверенность в себе, самостоятельность в принятии решений и способность нести за них ответственность;
- формировать активную жизненную позицию;
- формировать стремление к здоровьесбережению.

1.3 Особенности реализации программы

Программа построена по принципу тройной спирали. Каждый год разделы программы повторяются, но наполняются новым содержанием, что позволяет осуществить преемственность в развитии учащихся на каждом возрастном этапе. Основу спирали составляет физкультурно-спортивная направленность. В основу спирали «вплетены» еще две составляющие – художественная направленность, и, неразрывно связанное с основой спирали – здоровьесбережение.

При разработке программы были учтены принципы художественной эстетики, которые применяются в создании циркового номера, так как в основе его создания лежит ясная, логическая, выверенная схема.

Программа реализуется в сочетании теоретической части с практической частью. Изучение истории, традиций цирка, цирковых жанров, современного циркового искусства составляют теоретическую часть программы. Общефизическая подготовка, психологическая и артистическая подготовка, специальная подготовка – составляющие реализации практической части программы. Основная часть образовательной программы – практическая.

Форма обучения по программе – очная.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 5-18 лет.

Рекомендуемый состав групп по программе «Цирк» - 10-15 человек. Программа включает теоретические и практические занятия в зале, посещение мастер-классов и цирковых представлений.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации занятий: беседа, лекция (инструктаж), репетиция, тренировка, тренинг, творческая мастерская.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно), групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённого задания), индивидуально-групповая (распределение задания между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет свою часть общей задачи), индивидуальная (учащемуся даётся задание с учётом его возможностей, учебных задач).

Срок реализации программы – 5 лет, всего 1290 часов.

Обучение по программе рассчитано:

1 год обучения

258 часов (43 учебные недели), 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом на отдых;

2 год обучения

258 часов (43 учебные недели), 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом на отдых;

3 год обучения

258 часов (43 учебные недели), 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом на отдых или 2 раза в неделю по 3 часа;

4 год обучения

258 часов (43 учебные недели), 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом на отдых или 2 раза в неделю по 3 часа;

5 год обучения

258 часов (43 учебные недели), 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом на отдых или 2 раза в неделю по 3 часа.

1.4 Ожидаемый результат и способы проверки

Ожидаемый результат и способы проверки представлены в виде таблицы:

№	Критерии	Способы проверки
1.	Интерес к цирковому искусству и спорту	Сохранность контингента
2.	Владение обучающимися терминологией спорта и циркового искусства	Наблюдение, беседа, тест
3.	Владение базовой техникой различных жанров циркового искусства	Сдача, защита творческих работ, номера
4.	Физическая подготовленность и физическое развитие, здоровьесбережение	Наблюдение, сравнение антропометрических данных
5.	Уровень развития технологического мышления и художественного мышления при создании творческого продукта (композиции, трюки, номера)	Анализ продуктов деятельности, сдача, защита творческих работ, номера
6.	Артистизм	Наблюдение, защита творческих работ, концерты, конкурсы
7.	Сценическая культура	Наблюдение, защита творческих работ, концерты, конкурсы
8.	Дисциплинированность, ответственность, самостоятельность	Создание педагогических ситуаций, наблюдение
9.	Включенность в жизнедеятельность коллектива, благотворительность, волонтерство	Создание педагогических ситуаций, наблюдение

В *Приложении №1* представлены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), применяемые для оценки физической подготовленности учащихся.

По итогам 1 года обучения учащиеся

будут знать:

- получают представление о истории и традиции русского и современного циркового искусства, о профессии циркового артиста и жанрах циркового искусства;
- понимать техники выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений;
- виды жанров и элементов акробатика, виды кувыркы и прыжков, понятия техники колесо и рондат;
- историю жонглирования и виды жанров и элементов;

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений и растяжки разных групп мышц, шпагаты, мостики, перевороты;
- научатся работать с хула-хупами и тарелочками;

- выполнять акробатические элементы и сольные прыжки;
- выполнять первоначальные трюки жонглирования с кольцами, диаволо;
- выполнять первоначальные элементы на катушках;
- ездить по кругу на моноцикле.

По итогам 2 года обучения учащиеся

будут знать:

- расширят знания о истории и традиции русского и современного циркового искусства, о профессии циркового артиста;
- новые техники выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений;
- виды жанров и элементов акробатика, виды кувырков и прыжков, понятия техники колесо и рондат;
- историю жонглирования и виды жанров и элементов;
- психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера;

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений и растяжки разных групп мышц, шпагаты, мостики, перевороты;
- выполнять простейшие трюки с хула-хупами и тарелочками;
- выполнять акробатические элементы и сольные прыжки;
- выполнять трюки жонглирования с кольцами, булавами, диаволо;
- выполнять элементы на катушках;
- ездить по кругу на моноцикле.

По итогам 3-4 года обучения учащиеся

будут знать:

- известные цирковые династии, знаменитые цирки;
- новые техники выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений;
- виды жанров и элементов акробатика, виды кувырков и прыжков, понятия техники колесо на одной руке, рондат с разбега, фляк, сальто переднее и заднее с места;
- историю жонглирования и виды жанров и элементов;
- психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера;
- техники езды на моноцикле;

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений и растяжки разных групп мышц, соединение акробатических элементов в комбинации;
- выполнять трюки с кольцами, мячами и тарелочками;
- выполнять акробатические комбинации и групповые прыжки;
- выполнять усложненные трюки жонглирования с реквизитами;
- выполнять элементы на катушках;

- ездить на моноцикле в разных техниках езды (задом, с выполнением элемента «маятник», с объездом конусов).

*По итогам 5 года обучения учащиеся
будут знать:*

- известные знаменитые цирки и инновации в цирковом искусстве;
- новые техники выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений;
- виды жанра и элементы актерского мастерства;
- историю и виды жанров и элементов жонглирования, эквилибра и акробатики;
- психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера;
- техники езды на моноцикле;
- техники исполнения реприз;

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений и растяжки разных групп мышц, соединение комбинации акробатических элементов в номера;
- выполнять трюки с кольцами, мячами и тарелочками;
- выполнять акробатические комбинации и групповые прыжки;
- выполнять усложненные трюки жонглирования с реквизитами;
- выполнять усложненные трюки на катушках;
- ездить на моноцикле в разных техниках езды;
- создать творческий групповой номер с самопрезентацией;
- выполнять эквилибр с элементами жонглирования;
- исполнять клоунские, игровые репризы.

1.5 Содержание программы Учебный план по видам деятельности

№	Вид деятельности	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Итого
1.	<i>Модуль 1</i> Техника безопасности	2	2	2	2	2	16
2.	<i>Модуль 2</i> История циркового искусства	4	4	4	4	4	18
3.	<i>Модуль 3</i> Акробатика	41	41	42	42	42	208
4.	<i>Модуль 4</i> Жонглирование	44	44	44	44	42	218
5.	<i>Модуль 5</i> Эквилибр	40	40	40	40	42	202
6.	<i>Модуль 6</i> Гимнастика	43	43	42	42	42	212

7.	Модуль 7 Оригинальный жанр	18	18	18	18	22	94
8.	Модуль 8 Хореография	20	20	20	20	18	98
9.	Модуль 8 Общая физическая подготовка	31	31	30	30	24	146
10.	Модуль 8 Подготовка номеров	15	15	16	16	14	76
11.	Модуль 8 Актерское мастерство	0	0	0	0	8	8
	Итого	258	258	258	258	258	1290

**Ознакомительный (стартовый) уровень.
Учебный план 1-2 год обучения.**

№	Название раздела, темы	Теория	Прак- тика	Всего	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение.	2		2	Наблюдение
2.	История циркового искусства.	2	2	4	Беседа, тест
3.	Акробатика.	4	37	41	Наблюдение, сдача номера
4.	Жонглирование.	3	41	44	Наблюдение, сдача номера
5.	Эквилибр.	4	36	40	Наблюдение, сдача номера
6.	Гимнастика.	3	40	43	Наблюдение, сдача номера
7.	Оригинальный жанр.	2	16	18	Наблюдение, сдача номера
8.	Хореография.	1	19	20	Наблюдение, сдача номера
9.	Общая физическая подготовка.	2	29	31	Наблюдение, сдача номера
10.	Подготовка номера.	1	14	15	Сдача номера
	Итого:	24	236	258	

Содержание учебного плана 1-2 год обучения.

1. Введение.

Теория: Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровьесбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности.

2. История циркового искусства.

Теория: История и традиции русского и современного циркового искусства. Профессии циркового артиста. Жанры циркового искусства.

Практика: Экскурсия по цирку.

3. Акробатика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Кувырки – виды кувырков. Прыжки на месте – техника. Прыжки через препятствие – техника. Колесо – техника. Рондат – техника. Фляк – основа элемента. Сальто – основа элемента. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения акробатических элементов. Сольные прыжки.

4. Жонглирование.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Мячи – метод работы с 1-м, 2-мя, 3-мя мячами. Кольца – метод работы с 1-м, 2-мя, 3-мя кольцами. Булавы – метод работы с 1-ой, 2-мя булавами. Дьяволо – метод работы с дьяволо. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита для жонглирования. Освоение первоначальных трюков.

5. Эквилибр.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Стойки на руках – метод применения. Катушки – метод применения, техника работы на 1-ой, 2-х катушках. Моноцикл – метод применения, техника езды по кругу на моноцикле. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники выполнения и использования реквизита. Освоение первоначальных трюков. Использование на практике реквизита.

6. Гимнастика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Развитие эластичности мышц. Шпагаты – продольный, поперечный. Мостики, перевороты – метод выполнения с места. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения гимнастических элементов. Растяжка разных групп мышц.

7. Оригинальный жанр.

Теория: История жанра. Виды реквизита. Хула-хупы – метод работы с хула-хупами. Тарелочки – метод работы с тарелочками. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита.

8. Хореография.

Теория: Значение хореографии в цирковом искусстве. Работа у станка и на паркете. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка элементов классического танца у станка с переносом на «середицу» зала. Использование элементов танца в постановке циркового номера.

9. Общая физическая подготовка.

Теория: Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и выполнение комплекса упражнений на различные группы мышц. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время выполнения комплекса упражнений.

10. Подготовка номера.

Теория: Психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Подготовка и отработка элементов творческого номера по заданию педагога. Сдача номера. Открытое занятие.

Базовый уровень. Учебный план 3-4 год обучения.

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля/аттестации
1.	Введение.	2		2	Наблюдение
2.	История циркового искусства.	2	2	4	Беседа, тест
3.	Акробатика.	5	37	42	Наблюдение, сдача творческих работ
4.	Жонглирование.	4	40	44	Наблюдение, сдача творческих работ
5.	Эквилибр.	4	36	40	Наблюдение, сдача творческих работ
6.	Гимнастика.	4	38	42	Наблюдение, сдача творческих работ
7.	Оригинальный жанр.	2	16	18	Наблюдение, сдача творческих работ
8.	Хореография.	1	19	20	Наблюдение, сдача творческих работ
9.	Общая физическая подготовка.	2	28	30	Наблюдение, сдача творческих работ
10.	Подготовка номера.	1	15	16	Сдача номера
	Итого:	27	233	258	

Содержание учебного плана 3-4 год обучения.

1. Введение.

Теория: Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровьесбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности.

2. История циркового искусства.

Теория: Известные цирковые династии. Знаменитые цирки.

Практика: Экскурсия по цирку. Мастер-класс в цирке.

3. Акробатика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Кувырки – кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в длину – техника. Прыжки на месте в двойной оборот – техника. Колесо на одной руке – техника. Рондат с разбега – техника. Фляк с разбега – техника. Сальто переднее и заднее с места – техника. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в комбинации, соединение комбинаций. Групповые прыжки.

4. Жонглирование.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Мячи – метод работы с 4-мя мячами. Выполнение различных рисунков 4-мя мячами. Кольца – метод работы с 4-мя кольцами. Выполнение различных рисунков 4-мя кольцами. Парная перекидка кольцами (6 колец). Булавы – метод работы с 3-мя и 4-мя булавами. Парная перекидка 5-ю и 6-ю булавами. Тарелочки – метод работы с тарелочками. Диаболо – метод работы с диаболо. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования всех видов реквизита для жонглирования. Усложнение трюковой работы.

5. Эквилибр.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Катушки – метод применения, техника работы на 2-х, 3-х, 4-х катушках. Моноцикл – метод применения, техника езды на моноцикле задом, выполнение элемента «маятник», умение объезжать конусы. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники выполнения и использования реквизита. Усложнение трюковой работы.

6. Гимнастика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Развитие эластичности мышц. Шпагаты – метод выполнения элемента с другого элемента. Мостики, перевороты – метод выполнения элементов с разбега. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения гимнастических элементов. Растяжка разных групп мышц. Усложнение трюковой работы.

7. Оригинальный жанр.

Теория: История жанра. Виды реквизита. Хула-хупы – метод работы с хула-хупами. Тарелочки – метод работы с тарелочками. Веер-вейл – метод работы с веером вейл. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита.

8. Хореография.

Теория: Хореографическая композиция как неотъемлемая часть циркового номера. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Составление и включение хореографических композиций в цирковые номера.

9. Общая физическая подготовка.

Теория: Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и выполнение различных комплексов упражнений на разные группы мышц с соблюдением техники выполнения. Тренировка дыхания, его распределение во время выполнения комплекса упражнений.

10. Подготовка номера.

Теория: Психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Составление номера самостоятельно, группой с помощью/без помощи педагога. Подготовка и отработка элементов творческого номера. Сдача номера. Открытое занятие.

Углубленный уровень. Учебный план 5 год обучения

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля/аттестации
1.	Введение.	2		2	Наблюдение
2.	История циркового искусства.	2		2	Беседа, тест
3.	Актерское мастерство	1	7	8	Наблюдение, защита творческих работ
4.	Акробатика.	2	40	42	Наблюдение, защита творческих работ
5.	Жонглирование.	4	38	42	Наблюдение, сдача творческих работ
6.	Эквилибр.	4	38	42	Наблюдение, сдача творческих работ
7.	Гимнастика.	4	38	42	Наблюдение, сдача творческих работ
8.	Оригинальный жанр.	1	21	22	Наблюдение, сдача творческих работ
9.	Хореография.	1	17	18	Наблюдение, сдача творческих работ
10.	Общая физическая подготовка.	2	22	24	Наблюдение, проведение занятия у младших учащихся
11.	Подготовка номера.	0	14	14	Защита номера
	Итого:	23	235	258	

Содержание учебного плана 5 год обучения

1. Введение.

Теория: Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровьесбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности.

2. История циркового искусства.

Теория: Инновации в цирковом искусстве.

Практика: Творческая встреча с артистами гастрольного цирка.

3. Актерское мастерство.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники исполнения реприз. Сценическая речь. Клоунские репризы. Игровые репризы. Создание и защита творческой работы.

4. Акробатика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Кувырки – кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в длину – техника. Прыжки на месте в двойной

оборот – техника. Колесо на одной руке – техника. Рондат с разбега – техника. Фляк с разбега – техника. Сальто переднее и заднее с места – техника. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники исполнения акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в комбинации, соединение комбинаций. Перекрестные прыжки. Создание и защита творческой работы.

5. Жонглирование.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Жонглирование с элементами эквилибра. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники использования всех видов реквизита для жонглирования. Усложнение трюковой работы с элементами эквилибра (на катушках, на моноцикле). Создание и защита творческой работы.

6. Эквилибр.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Эквилибр с элементами жонглирования. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники исполнения трюков. Усложнение трюковой работы с включением элементов жонглирования и различных предметов.

7. Гимнастика.

Теория: История жанра. Виды жанра. Воздушная гимнастика. Виды элементов. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники исполнения гимнастических элементов. Растяжка разных групп мышц. Усложнение трюковой работы с предметами. Создание и защита творческой работы. Изучение и отработка техники исполнения элементов воздушной гимнастики для одаренных учащихся с письменного разрешения родителей.

8. Оригинальный жанр.

Теория: История жанра. Виды реквизита. Веер-вейл – метод работы с веером вейл. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники использования реквизита. Создание и защита групповой творческой работы.

9. Хореография.

Теория: Хореографическая композиция как неотъемлемая часть циркового номера. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Создание и защита групповой танцевальной синхронной композиции-номера с веером вейл.

10. Общая физическая подготовка.

Теория: Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Совершенствование техники выполнения различных комплексов упражнений на разные группы мышц. Тренировка дыхания, навыков

его распределения во время выполнения комплекса упражнений. Проведение комплекса ОФП на занятии младших учащихся.

11. Подготовка номера.

Теория: Психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Составление номеров самостоятельно и группой без помощи педагога. Подготовка и отработка элементов творческих номеров. Создание и защита 1 сольного номера и 1 группового номера. Открытое занятие.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы «Цирковое искусство»

2.1. Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком МАУДО ДЮЦ «Сказка», размещенным на сайте учреждения. Календарный учебный график является частью рабочей программы и составляется для каждой группы отдельно (*Приложение 5*).

В соответствии с календарным учебным графиком МАУДО ДЮЦ «Сказка» начало учебного года – 1 сентября. В период каникул в общеобразовательных учреждениях, объединения МАУДО ДЮЦ «Сказка» могут работать по специальному расписанию.

В период летних каникул в детском объединении реализуется программа каникулярной занятости, где дети смогут поддерживать себя в необходимой физической форме и сохранять, укрепить коллективные отношения.

Календарный учебный график размещается на официальном сайте <http://skazka-centr.ru/>.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Оборудованный и оснащенный зал:

- мебель (шкаф для хранения реквизита, стулья);
- компьютерное оборудование (ноутбук, проектор, экран, камера);
- музыкальное оборудование (музыкальный центр, колонки, микрофоны);
- спортивное оборудование (маты, батут, канат, коврики);
- хореографический станок;
- цирковой реквизит (30 обручей, 60 насыпных мячиков, 7 моноциклов, 2 комплекта катушек для эквилибра, 2 большие скакалки, 20 скакалок, 6 конусов, 50 булав, 50 колец, 15 гимнастических палок, 15 тарелочек с палочками)
- медицинская аптечка.

Костюмерная для хранения костюмов.

2.2.2. Информационное обеспечение реализации программы.

Интернет ресурсы:

www.istoriya-cirka.ru – «История циркового искусства» (статьи и книги о цирке: биографии артистов, история российского и зарубежного цирка, формирование манежного образа артиста, подготовка номеров, цирковые жанры и цирковые традиции).

www.fokusniku.ru – «Фокусы и иллюзии» (статьи и книги о фокусах и иллюзиях; секреты фокусов, физические эффекты и иллюзии зрения; биографии фокусников и факиров, история иллюзионного искусства).

www.cirkus2010.wixsite.com/yunay-pleyda – сайт педагога цирковой студии.

2.2.3. Дидактическое обеспечение реализации программы.

www.ruscircus.ru/public – «Библиотека артиста цирка» (энциклопедии, журналы, учебные пособия, научные работы, публицистика).

2.3. Формы аттестации (контроля)

Формы контроля:

- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

- промежуточная аттестация выявляет достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы;

- итоговая аттестация предполагает проверку образовательных результатов по всем разделам образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы.

Формы аттестации: устный опрос, тестирование, открытые занятия, результаты конкурсных мероприятий, наблюдение, защита творческих номеров.

Уровень теоретической подготовки: определяется через теоретические занятия по разделам программы в форме устного опроса, беседы, тестирования.

Уровень практической подготовки: определяется на сдаче, защите творческих номеров, на конкурсных мероприятиях, на отчетном концерте.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания: отслеживается через создание и наблюдение педагогических ситуаций, во время концертных, конкурсных, выездных мероприятий.

Формы фиксации образовательных результатов: материалы анкетирования, тестирования, протоколы аттестации, фото- и видеоматериалы, реестр достижений, дневник.ру.

2.4. Оценочные материалы

Пакет диагностических материалов, позволяющий определить уровень удовлетворенности учащихся и родителей (законных представителей) качеством программы разрабатывается и анализируется специалистами МАУДО ДЮЦ «Сказка».

Уровень результатов освоения программы обучающимися определяется организаторами аттестации по данной программе в форме просмотра номера, посещения открытого занятия, материалов анкетирования, тестирования, результатов участия в конкурсах, концертах.

Для отслеживания достигнутых результатов используется так же мониторинг журнала посещаемости, дневник.ру, анализ фото и видео материалов.

Тесты могут составляться как педагогом, так и учащимися. Тесты каждый год обновляются, составляются новые. Примеры тестов:

Тест 1 (составлен педагогом).

Цель: выявить уровень владения учащимися технической терминологий.

1. Назовите основные подвиды цирковых жанров.
2. Назовите основные гимнастические элементы.
3. Что под собой подразумевает понятие оригинальный жанр?
4. Как сочетаются эквилибристика и жонглирование?
5. Какие правила техники безопасности вам знакомы?
6. В чем отличие гимнастики от акробатики?
7. Назовите реквизит жонглера.
8. Кульбит и вейл – соотнеси понятия с видами жанра.

Тест 2 (составлен учащимися).

Цель: выявить уровень знаний истории цирка, личностного отношения.

1. Назовите человека, создавшего цирк в современном его понимании?
2. Что такое «форганг»?
3. Знаменитые цирковые династии. Назвать.
4. Назовите трех советских клоунов.
5. Какие современные цирки вы знаете?
6. Перечислите основные жанры цирка.
7. Инновации циркового искусства.
8. Что для вас цирк?

Критерии оценки:

- низкий уровень – знает ответ на 1-3 вопроса;
- средний уровень – знает ответ на 4-6 вопросов;
- высокий уровень – знает ответ на все вопросы.

Уровень удовлетворенности учащихся и родителей диагностируется педагогом-психологом в соответствии с утвержденными локальными актами МАУДО ДЮЦ «Сказка» сроками и методиками. В *Приложении 3* приведен диагностический материал, измененный в соответствии с поставленными задачами и с возрастом испытуемых «Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» и в *Приложении 4* «Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся» А.А. Андреевой.

2.5. Методические материалы программы

Основная форма обучения, подготовки и совершенствования учащихся цирковой студии – это занятия-репетиции и занятия-тренировки.

Общая цель занятия – развитие основных физических качеств, индивидуальных особенностей и артистизма.

Занятия можно подразделить на следующие основные периоды:

- теоретической, психологической и артистической подготовки;
- общей физической подготовки (ОФП);
- специальной подготовки по жанрам;
- подготовки номера и совершенствования мастерства.

Все перечисленные периоды занятий будут рассмотрены ниже.

При проведении занятий в цирковой студии используется всё разнообразие исторически сложившихся *методов*.

Словесные методы обучения.

- Устное изложение сути номера, трюка, этюда, элемента, упражнения.
- Анализ структуры номера, анализ музыкального сопровождения.
- Беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

Наглядные методы обучения.

- Показ видеоматериалов выступлений и фестивалей, и просмотр фотографий, иллюстраций в специальной литературе, презентаций.
- Показ, исполнение педагогом или учащимся студии.
- Наблюдение за исполнением номера или упражнения другими учащимися студии.

Практические методы обучения.

- Тренировочный процесс.
- Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений.

По уровню самостоятельной деятельности учащихся используются такие методы, как:

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные, которые используются, в основном, на первых годах обучения, когда дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов;
- частично-поисковые методы используются при постановке концертного номера, учащимся дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить что-то свое или придумать такую композицию или связку элементов, которую будет удобней выполнять, или такую, которая будет наиболее сложна и интересна;
- исследовательские методы обучения используются, когда учащийся выбрал цирковой жанр, в котором он хочет работать; ему предоставляется максимально возможная самостоятельность в исследовании своих возможностей в данном жанре, своей фантазии, творческих способностей; юный артист изучает возможности предметов, с которыми он работает, циркового реквизита, самостоятельно стремится расширить свои знания в области выбранного жанра, внимательно следит за выступлениями других артистов этого жанра, находит фото-видео материалы с записями выступлений, изучает, анализирует их, делает

самостоятельные выводы, придумывает новые элементы и трюки, самостоятельно находит интересный образ для создания циркового номера.

В первые годы обучения преобладают *групповые и индивидуально-групповые формы* деятельности учащихся. Также на начальном этапе обучения деятельность детей организовывается *по звеньям*. Часто занятие разделено на несколько частей, например, – первая часть может быть организована в виде игры (как правило, это игры на силу быстроту, внимательность и выносливость), а другая часть в форме репетиции.

Важной формой проведения занятий для детей первых лет обучения является *открытое занятие*, которое проводится 1-2 раза в год. Занятия носят методический характер и проводятся для поднятия профессионального уровня педагога, а также ознакомления родителей с уровнем освоения учащимися образовательной программы. Через такие занятия родители приобщаются к процессу обучения и воспитания.

Групповые формы применяются и в старших группах во время разучивания или тренировки общих для всех жанров разделов (акробатика, общеразвивающие упражнения, хореография и т.д.). Для концертной группы наиболее частыми являются коллективные (ансамблевые) формы работы, также используются индивидуальные формы деятельности (например, подготовка сольного номера). Значение индивидуальных форм очень велико при непосредственной подготовке программ и концертных номеров, показательных выступлений и конкурсов. Для повышения эффективности необходимо значительно сократить количество учащихся у педагога, готовящего выступление и увеличить время работы с каждым участником или номером. Большое внимание уделяется отработке упражнений, чистоте исполнения, страховке. В этот период увеличивается интенсивность занятий.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль, которые проводятся несколько раз в год.

На занятиях активно используются и *интерактивные технологии*, применение которых гарантирует педагогически эффективное познавательное общение, в результате которого создаются условия для включения учащихся в изучаемую ситуацию, побуждения к активным действиям, переживания ситуации успеха в деятельности взаимообогащения их мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной и других сфер.

Интерактивная деятельность на занятиях предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника номера задач. Среди целей интерактивного обучения:

- стимулирование учебно-познавательной мотивации;
- развитие самостоятельности и активности;
- воспитание аналитического и критического мышления;
- формирование коммуникативных навыков;
- саморазвитие учащихся.

Технологии интерактивного обучения, используемые на занятиях по программе «Цирк», представлены в

Приложение .

Последовательность этапов занятия:

- вводная часть, в которой объясняются задачи и содержание занятия, активизируется внимание учащихся;
- разминка перед основной физической нагрузкой;
- основная часть, наиболее продолжительна, состоит из ознакомления с упражнением (показа, объяснения), разучивания его по элементам и трюкам, освоения техники выполнения, закрепления навыка и чистоты техники исполнения;
- заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксации) и самомассажа.

Вводную часть занятий начинают с построения всех учащихся с последующей общей разминкой.

Разминка – это репетиция в миниатюре, состоящая из комплекса общих и специальных упражнений для "вырабатывания" и разогревания организма.

Общая разминка должна включать пробежку, подскоки, прыжки с места, с разбега и с трамплина. При этом, кроме разогрева тела, развиваются все мышечные группы и повышаются волевые качества.

Специальная разминка должна соответствовать индивидуальности исполнителя номера, трюка, этюда и характеру предстоящих упражнений. Продолжительность разминки зависит от подготовленности, величины и интенсивности предстоящей физической нагрузки, и продолжается не менее 15 минут. В этот период должны быть проработаны необходимые суставы и мышцы, проведена двигательная настройка на предстоящую нагрузку. Разминка заканчивается форсированными дыхательными упражнениями с акцентом на выдохе. Для проведения разминки желательно надевать теплый тренировочный костюм.

Перерыв между окончанием специальной разминки и началом основной рабочей нагрузки используют для смены теплой одежды на репетиционный или сухое белье, а также на легкий, встряхивающий мышцы самомассаж, восстановление ритмичности дыхания и для краткого отдыха с расслабленными мышцами. Если к основной рабочей нагрузке по каким-то причинам нельзя приступить, необходимо надеть теплый костюм для сохранения тепла мышечной массы. В случае длительного перерыва разминку повторяют вновь.

С возрастом продолжительность разминки должна возрастать. После окончания занятий желательно принять душ, сменить влажное белье на сухое.

Основные дидактические принципы репетиций.

- *Принцип повторности*: многократное и постоянное воспроизведение одних и тех же движений, упражнений, трюков.
- *Принцип постепенности*: от общего к частному, от основы к деталям, от легкого к трудному, от знания к навыку, от простого, уже освоенного, к новому, более сложному; задания даются посильными и доступными для исполнения, но с последующим их усложнением.
- *Принцип всесторонности*: не следует ограничиваться выполнением только тех упражнений, которые необходимы для исполнения определенных

трюков номера, или качествами, необходимыми в избранном жанре; занятия по специализации будут более успешными при всестороннем развитии физических качеств; ОФП должна занимать почти половину времени; при однообразных, длительных и монотонных движениях возникает усталость и нервное истощение, что может привести к травме (упражнения считаются монотонными, если разрыв между однообразными повторяющимися движениями длится менее двух минут); силовые упражнения желательно совмещать с движениями на растягивание; нагрузки следует дозировать путем смены упражнений, числа повторений и пауз в работе.

- *Принцип индивидуализации*: подход к учащимся с учетом их конкретных особенностей; принцип важен при занятиях с коллективом, сформированным из участников разного пола, с высоким возрастным разбросом, разным уровнем подготовленности, умения, навыков, разнообразными склонностями, мотивацией целей, конституционных типов, темперамента и состояния здоровья; в целях дифференцированного подхода к участникам занятий желательно создать более или менее однородные группы, специализирующиеся в том или ином жанре; необходима индивидуализация нагрузок, темпа их выполнения и овладения заданными упражнениями, трюками.

- *Принцип осознанности*: требование четкого и ясного понимания роли и значения выполняемых упражнений; учащихся следует научить самоанализу, мысленному расчленению предстоящего движения на отдельные фазы, их согласованности и длительности, необходимо проводить идеомоторную подготовку, которая особенно важна при сложных координационных движениях. Перед исполнением упражнения, трюка учащийся должен мысленно представить следующие компоненты движения: исходное положение (позиция); название движения (например, "сальто-мортале"); способ выполнения (махом, силой, прогнувшись...); направление движения (назад, вперед...), амплитуда, скорость и силу движения; изменения: позы, темпа и ритма; количество повторений; конечное положение, выражение лица.

С целью улучшения условий занятий необходимо рационально подбирать *функциональное музыкальное сопровождение*, которое кроме эстетического удовольствия может значительно повысить эффективность занятий, стимулировать эмоциональное состояние учащихся и способствовать снятию утомления, успокоить в заключительной части занятий. Условное подразделение функциональной музыки: встречающая и провожающая (до и после занятий), музыка вработывания (при вводной речевой части занятий), тонизирующая, ритмическая (во время разминки и основной части занятий), успокаивающая (за 5 минут до конца занятий). Необходимо учитывать, что избыточный шум, чрезмерная громкость музыкального сопровождения оглушает, снижает реактивность, внимание и работоспособность.

Общепринятые правила педагога циркового искусства:

- передает участникам свои знания, умения и практический опыт, связанный с цирковыми жанрами;
- организует обучение технике исполнения трюков в избранных жанрах;
- обеспечивает моторную плотность занятий, не допуская, чтобы учащиеся

скучали, ожидая своей очереди, включает в работу весь коллектив;

- подбирает для каждого учащегося оптимальную физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей;

- проводит разумное чередование нагрузок с паузами отдыха, включения в работу различных мышечных групп;

- уменьшает величину нагрузок девушкам в период менструального цикла;

- объясняет учащимся, что ими сделано правильно, где и когда были допущены ошибки;

- добивается выполнения поставленных задач, не отступая от ранее принятых решений, но не заставляет делать упражнения, которые боятся выполнять учащиеся;

- обучает самопассировке, смягчению жестких приходов после прыжков;

- осуществляет постоянный контроль за действиями учащихся при исполнении трюков с повышенной опасностью;

- поощряет и развивает инициативность, самостоятельность и самосовершенствование, не допуская проявления лихачества и нарушения дисциплины;

- добивается правильного формирования адекватных самооценок;

- учит подгонке и ремонту артистических костюмов, реквизита;

- поддерживает оптимистическое настроение учащихся коллектива, возникающее в процессе творчества, усвоения новых трюков, преодоления трудностей;

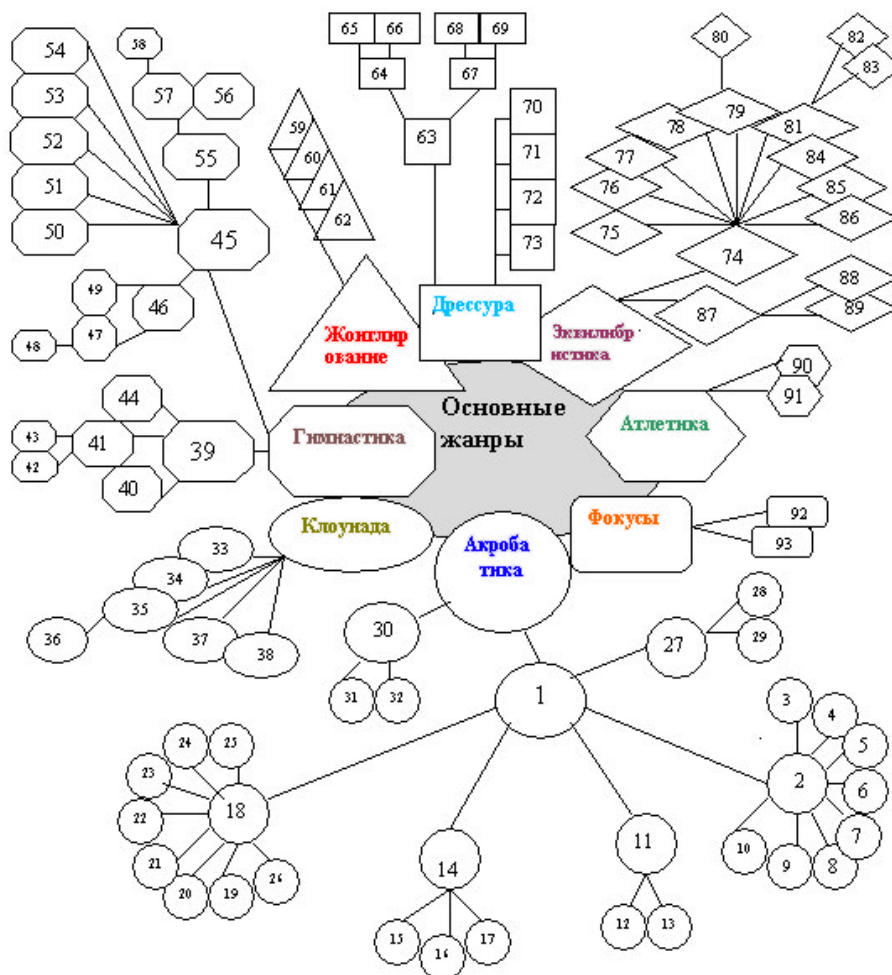
- определяет меру развития и способностей учащихся, проявляя заинтересованность в их успехе, поощряя словами и поступками;

- проводит отбор наиболее удавшихся трюков для выстраивания номеров и для обновления трюкового репертуара;

- организует медицинский контроль для проверки состояния учащихся с ежегодным медицинским обследованием.

Перед началом первого занятия следует предупредить учащихся, что нельзя увидеть результаты своих стараний сразу же через несколько занятий. Для этого нужно время, упорство в достижении цели, вера в свои силы и возможности. И только тогда неудачи отступят, а успех не заставит себя ждать.

В цирковом искусстве большое количество жанров:



Основные цирковые жанры физкультурно-спортивной направленности включены в учебный план программы, методические рекомендации к ним включены в этот раздел.

Акробатика. Одним из основных профилирующих дисциплин в цирковом искусстве является акробатика. В переводе с греческого *akrobateo* – хожу на цыпочках, лезу вверх, один из основных жанров циркового искусства.

Методические указания.

Непосредственному переходу к акробатике предшествует изучение различных подготовительных упражнений, представляющих комплекс общеразвивающих упражнений. Такие упражнения не только укрепляют и развивают отдельные мышечные группы, суставы и совершенствуют двигательные качества, но и помогают учащимся скорее и лучше овладеть техникой выполнения изучаемых акробатических упражнений.

Последовательность акробатических задач выстраивается с постепенным увеличением нагрузки. Не допускается утомления какой-либо одной части тела или мышечной группы, для этого упражнения выстраиваются в такой последовательности, которая обеспечивает равномерную нагрузку на различные мышечные группы, например: после упражнения для рук и плечевого пояса следует перейти к упражнению для ног.

Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например: после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц

брюшного пояса, после упражнения, требующего статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Содержание комплекса упражнений должно быть специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но ни в коем случае не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяться и усложняться по мере их усвоения учащимися. Изучение акробатических упражнений начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке.

Педагог учитывает особенность организма девушек и соответственно регулирует нагрузку для них по сравнению с нагрузкой юношей. Упражнения, исполняются в подвижном темпе, и выполняются как в шеренгах, так и индивидуально.

Общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнение на развитие брюшного пресса;
- упражнение на гибкость спинных мышц;
- упражнение на резкость движения рук и ног;
- упражнение силового порядка;
- упражнение на упругость мышц ног;
- упражнение на координацию движений.

Упражнений на гибкость и растягивание:

- шпагаты и полушпагаты;
- "мост" из положения лежа на спине с опорой ног, рук и головы, а затем без опоры головы;
- "мост" наклоном назад с поднятием одной руки, одной ноги и т.д.;
- перекидки, кульбиты, колеса.

Эквилибристика. Эквилибристика занимает лидирующие позиции среди жанров циркового искусства. В переводе с латинского, слово "эквилибр" означает "находящийся в равновесии". Эквилибристика – сложное искусство, требующее предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности. Малейшее замедление реакции исполнителя – и равновесие нарушено.

Умение балансировать и заключается в том, чтобы не допустить отклонения дальше критической точки, чтобы удержать балансируемый объект (или самого себя) в заданном положении.

Занятия эквилибристикой развивают чувство равновесия, то есть умение сохранять заданное положение тела в различных неустойчивых позициях, на разнообразных точках опоры. Эквилибристика вырабатывает координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает быстроту реакции и координацию движений, физическую выносливость, ловкость и способствует укреплению здоровья.

Эквилибристика на катушках и на моноцикле является наиболее доступной разновидностью эквилибристики, основные элементы которой можно освоить за относительно короткий промежуток времени.

Знакомство учащихся с программой, учебным реквизитом, с общими понятиями об эквилибристике. Выработка у них представлений о сути предмета, о цели и характере разминки перед занятием, содержании занятия, технике выполнения элементов программы, правильном дыхании. Выявление индивидуальных способностей учащихся к данному жанру, освоение ими начальных способов развития чувства равновесия.

Реквизит, называемый в цирке катушкой, представляет собой гладкий деревянный валик или металлический полый цилиндр длиной 25-30 см и 12-13 см в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см в длину и 25-27 см в ширину, которая кладется на круглую поверхность катушки.

Равновесие достигается следующим образом: учащийся встает на края площадки, и, попеременно сгибая ноги в коленях, уравнивает горизонтальное положение дощечки, тем самым, не позволяя реквизиту выкатиться из-под него.

Реквизит, называемый в цирке моноцикл, представляет собой средство передвижения, приводимое в движение мускульной силой человека, оснащённое одним колесом, «одноколёсный велосипед». Моноцикл похож на двухколёсный велосипед, но проще устроен.

Перед началом репетиции педагог проводит систематическую разминку, способствующую укреплению мышц и связок, развитию дыхания и подготовке всех систем организма к нагрузкам в этом виде эквилибра.

Методические рекомендации.

Для того чтобы запрыгнуть на катушку, следует, придерживая площадку за края, уловить удобный момент, запрыгнуть на площадку и быстро выпрямиться

Для соскока необходимо оттолкнуться ногами в момент, когда площадка будет в горизонтальном положении. Чтобы зайти на площадку без прыжка, нужно положить ее на катушку так, чтобы один конец площадки был немного длиннее, поставить ногу на короткий конец, уравновесить площадку, придерживая рукой другой конец, быстро поставить другую ногу на длинный конец площадки, отпустить руки и выпрямиться. Для схода с площадки следует все действия повторить в обратном порядке. Техника балансирования или равновесие на площадке катушки сохраняется за счет попеременного сгибания-разгибания ног в коленях.

Главная задача при обучении езде на моноцикле - исключить опору ногами на педали. Вес тела должен лежать на седле. При правильном подъёме седла и мягких ногах легко преодолевается мёртвая точка педалей а также плавно проходит соскакивание с моноцикла при потере равновесия. В основе движения вперёд лежит ровная спина и лёгкий наклон плечами. Для торможения и спрыгивания следует слегка подать таз вперёд и упереться ногами в педали, сохраняя опору на седло. Поперечный баланс лучше всего править лёгкими движениями таза совместно с махом рукой при этом плечи должны остаться над колесом. Подобный изгиб применяется и при поворотах на малых скоростях. Вначале обучения колесо должно быть приспущено для большего

сопротивления качению. Во время езды на моноцикле ездок подсознательно замечает, в какую сторону стремится упасть его транспортное средство и корректирует «падение», перемещая колесо под свой центр масс до того, как моноцикл переместится слишком далеко от стабильного положения. Сохранение вертикального положения может быть основной задачей для начинающего ездока, но им приходится учиться и контролируемому «падению» — для поворота, ускорения или торможения.

Жонглирование – одна из основных специальных дисциплин в изучении циркового искусства. Весь учебный материал построен на последовательном усложнении технических приемов и дает навыки техники жонглирования.

В теоретической части курса "Жонглирование" учащихся знакомят со всеми оригинальными и технически сложными трюками, существовавшими ранее и исполняющимися в настоящее время цирковыми артистами данного жанра.

Помимо навыков техники жонглирования, в процессе занятий у учащихся вырабатывается точность глазомера, быстрота и координация движений. Для учащихся наиболее способных в данном жанре, дается дополнительная программа, включающая более сложные элементы. Для учащихся, проявивших склонность к оригинальности и нестандартности решений, предусматривается специальный раздел по изучению эксцентрических элементов в жонглировании. Жонглирование становится одним из основных цирковых жанров и характеризуется многообразием форм, стилей, технических приёмов и реквизита. Современное жонглирование разделяется на два основных художественных направления: классическое и бытовыми предметами. Классические жонглёры работают со специально приспособленными предметами реквизита. Это мячи, палочки, факелы, тарелки, кольца, булавы, диаволо.

Методические указания.

Для детей необходимо выбирать реквизит удобной формы, что позволяет оперировать большим количеством предметов. Начинать необходимо с самых простых вариантов жонглирования:

- учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног);
- перебрасывание одного мяча из одной руки в другую;
- перебрасывание двух мячей двумя руками встречным полетом;
- жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой);
- жонглирование тремя мячами двумя руками;
- жонглирование тремя мячами полукаскадом и каскадом;
- балансирование палки на руке, ноге, лбу;
- жонглирование тремя мячами полукаскадом и каскадом с обеих рук;
- перебрасывание одной булавы из одной руки в другую.
- При жонглировании булавами, кольцами используется та же техника, что при жонглировании мячами, только с подкручиванием предметов.

Подготовка номера и совершенствование сценического мастерства.

Овладевая силой и другими необходимыми для акробата, гимнаста или эквилибриста физическими качествами, следует помнить и о требованиях,

предъявляемых к актерскому исполнению трюков, о создании того или иного художественного образа, то есть об артистической подготовке номера, когда проводится отбор наиболее выразительных средств, шлифовка трюкового репертуара, оттачивание темпа, лаконичности и пластичности движений.

Одновременно следует вести поиски идейно-творческих задач и постановочных решений, создания сценического образа, отработки рисунка и композиции номера, поиски его финала, кульминации. При этом желательна совместная работа с хореографом, звуко- и свето- оператором, костюмером.

Педагог при формировании номеров, работа которых связана с повышенной опасностью, должен учитывать требования психологической совместимости учащихся-партнеров по номеру. Несовместимость, даже временная, приводит не только к снижению художественной ценности и эффективности выступления, но и приводит к конфликтным ситуациям, распаду номера, а также значительному повышению уровня травматизма.

Профилактика травматизма и техника безопасности.

В целях профилактики травматизма следует создавать условия, исключающие риск, путем рациональной организации учебного процесса, воспитательной работы с учащимися, повышения их мастерства в избранном жанре.

Основные правила безопасности работы в зале, на сцене, манеже.

Необходимо развивать физические качества учащихся, а также добиваться устойчивости морально-волевых процессов.

Допускать к репетициям и выступлениям учащихся, находящихся в здоровом состоянии и при хорошем самочувствии.

Во время представлений допускается делать только уверенно исполняемые трюки и не на пределе физических возможностей. Всегда должен оставаться резерв, "запас прочности". У недостаточно подготовленных иногда возникают неправильные представления о положении своего тела в пространстве, что приводит к неудачам. Необходимо выработать устойчивость к воздействиям инерционных и других раздражителей вестибулярного аппарата, путем тренировки мышечно-суставных чувств и координации движений при помощи прыжков на батуте, прыжков в воду, плавания, фигурного катания, упражнений, развивающих брюшной пресс, тренировок сердечно-сосудистой системы с применением разного рода тренажеров, качелей и т.п.

Исполнителям монотонных трюков или находящихся в неудобной позе необходимо выработать выносливость к статическим усилиям (способность длительно поддерживать напряжение мышц в малоподвижном состоянии).

Очень важно научиться чередовать напряжение мышц с их расслаблением.

Следует выработать запас реактивности, чтобы глазомер, чувство дистанции и профессионального движения могли сработать в условиях нештатной ситуации. Без самообладания и находчивости не могут быть приняты быстрые и единственно верные решения. Исполнитель номера/трюка должен быть уверен в своих силах и успехе – психические качества, как и физические нуждаются в тренаже.

Чтобы предотвратить нештатные ситуации, следует:

- заранее определить источники и возможные зоны опасности;
- познакомиться с типичными ситуациями, которые могут возникнуть при исполнении трюков и способами благополучного выхода из таких ситуаций;
- отработать/отрепетировать до автоматизма свои действия и движения.

Все учащиеся должны быть обучены приемам безопасного падения на пол, ковер, батутную или предохранительную сетку из любых положений, при которых может произойти падение. При падении нельзя выставлять "жесткие" руки в сторону падения, их прижимают к туловищу или поднимают вверх. Следует напрячь мышцы туловища и конечностей, сгруппироваться, втянуть голову в плечи и прижать подбородок к груди. Такое пружинящее положение тела значительно смягчит удар и предохранит от серьезной травмы.

Неожиданное падение назад следует перевести в падение набок. При этом подбородок так же прижать к груди, колени согнуть, руки выкинуть вперед и одной рукой, со стороны падения, сильно ударить по коврику/полу для амортизации.

В целях исключения сотрясения, смещения внутренних органов, повреждения сосудов, растяжения мышц ног, после исполнения прыжков и соскоков, приход на ковер должен происходить мягко, пружинисто, на носки слегка согнутых ног, но не на прямые ("тугие") ноги и не на пятки.

В момент падения на сетку/батут все мышцы напрягают, руки поднимают или прижимают к телу, но не касаются сетки.

Своевременная и надежная проводка/страховка/помощь педагога облегчают усвоение упражнений и воспитывают уверенность в своих силах.

Обучая переворотам, следует поддерживать учащегося за пояс.

Пределом инерционных перегрузок (например, при каких-либо вращениях или изменениях скорости) может служить серая вуаль, появляющаяся перед глазами. Инерционные перегрузки свыше пятикратной не допускаются.

Кроме перечисленных мер профилактики, учащиеся должны выполнять следующие дополнительные требования безопасности:

- соблюдать правила внутреннего распорядка и режима занятий, быть внимательным и точно выполнять указания педагога;
- не касаться токоведущих частей оборудования, открывать распределительные щитки/шкафы, а также пользоваться электрооборудованием;
- проверять состояние и подготовку своего тренировочного/артистического костюма, обуви, средств страховки;
- быть внимательным при передвижении, установке или подвеске циркового оборудования и реквизита;
- готовить реквизит, снаряды и аппараты, на которых предстоит работать;
- при обнаружении неисправности оборудования и реквизита – отказаться от их применения и сообщить педагогу;
- не приступать к выполнению упражнений, трюков без предварительной разминки и разрешения педагога;

- не выполнять опасные упражнения, трюки, связанные с возможностью падения, без надежной страховки или без применения специальных защитных приспособлений;

- овладевать, с помощью педагога, способами страховки и приемами безопасного выхода из опасной ситуации;

- в случае внезапного заболевания или травмы, при появлении боли в руках, покраснения кожи и потертостей, водяных пузырей на ладонях – следует поставить об этом в известность педагога и обратиться к врачу.

Травма одного учащегося – это травма партнеров, травма всего коллектива. Следовательно, профилактика травматизма – дело каждого, и всего коллектива в целом.

Страховке или пассивровке подлежат исполнители номеров при высоте над сценой или манежем более 3 м, а при возможности падения независимо от высоты. До высоты 3 м осуществление безопасности приходов должно быть достигнуто укладкой матов.

Техника безопасности не выделена в образовательной программе в отдельный раздел учебно-тематического плана программы, в связи с тем, что здоровьесбережение, профилактика травматизма, обучение приемам техники проходят «красной нитью» по всем разделам программы – теория, история и традиции циркового искусства «призывают» к здоровьесбережению, практические разделы программы напрямую связаны с техникой безопасности, с техникой безопасного выполнения упражнений, к каждому разделу программы разработаны инструкции по технике безопасности, на каждом этапе занятия профилактика травматизма стоит первоочередной задачей.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1.1 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014 г. № 1105 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика".

1.2 Гуревич З.И. «О жанрах советского цирка». Москва, «Искусство, 1984 г.

1.3 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Ростов н/Д. Феникс, 2014.

1.4 Дмитриевский В.Н. «Основы социологии театра. История, теория, практика». ГИТИС, Москва, 2011 г.

1.5 Лемешева С.Г., Леонова Л.В. «Гимнастика», часть 2, Учебное пособие, ДВГАФК, Хабаровск, 2013 г.

1.6 Методические программы по основным цирковым дисциплинам. Акробатика. Атлетика. Жонглирование. Программа общефизической подготовки юношей и девушек. Ручной эквилибр. Трапеция. Клоунада. Эквилибристика на проволоке. Эквилибристика на катушках. ГУЦЭИ, 2013 г. (электронный вариант).

1.7 Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов/Сост. А.Ф. Ирхин. – М.: ВНМЦ НТ. 1989 г.

1.8 Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта» М., Академия, 2013 г. (электронный вариант).

1.9 Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов н/Д. Феникс, 2013 г.

Литература для детей

2.1 Славский Р. «Леонид Енгибаров» М., Искусство 1989г. (электронный вариант).

2.2 Утков Ю. «Здравствуй, цирк!». Свердловск, 1986 г.

2.3 «Веселая Арена: школа циркового искусства». Владивосток, 2013 г.

2.4 «Цирк! Цирк! Цирк!» Русские и советские писатели о цирке. М., Правда, 1989 г.

Литература для родителей

3.1 Ю. Дмитриев «Русский цирк». Москва, Искусство, 1953 г.

3.2 «80 лет ГУЦЭИ», Москва, 2007 г.

3.3 «85 лет ГУЦЭИ», Москва 2012 г.

Интернет-ресурсы

4.1 Учебники и методические материалы для артистов цирка – <http://www.ruscircus.ru>.

4.2 Учебник по жонглированию – <http://www.jugglers.ru>.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)
1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)
1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)
1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касани е пола пальца ми рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)
1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Технологии интерактивного обучения

1. *Работа в парах «Мастер-ученик»* позволяет успешно отрабатывать всю практическую деятельность.
2. *Творческие задания* формируют умения у учащихся самостоятельно смоделировать новый творческий продукт.
3. *Технология «Аквариум»*. Большая часть учащихся выступают в роли наблюдателей, экспертов, критиков и аналитиков. Несколько учащихся разыгрывают ситуацию в круге, а остальные наблюдают и анализируют.
4. *Технология «Мозговой штурм»* стимулирует творческую активность. Участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических (время обсуждения проблемы ограничивается обычно 1–5 минутами). Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые используются на практике.
5. *Сюжетно-ролевые и деловые игры*. В процессе игры, учащиеся могут «примерить» на себя профессии гримера, хореографа, дизайнера костюма.
6. *Мастер-классы* целесообразны тем что, мастер-педагог (приглашенный педагог, специалист, выпускник, старший по возрасту учащийся) передает учащимся опыт, мастерство, искусство путем прямого и комментированного показа приемов работы.
7. *Технология моделирования*, или метод проектов позволяет моделировать жизненные ситуации. *Внешний результат* можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. *Внутренний результат* – опыт деятельности – становится достоянием учащегося, соединяя в себе знания и умения, компетенции и ценности. Результатом работы над проектом является творческий продукт – цирковой номер.
8. *Интерактивный рассказ, работа с наглядными пособиями, видео- и фотоматериалами, «обучающийся в роли педагога», «каждый учит каждого»* используется на этапах занятия при изучении и закреплении нового материала.
9. *Технология использования общественных ресурсов* (приглашение специалиста, экскурсии, поход в цирк);
10. *Технология социальных проектов* и других внеаудиторных методов обучения (фестивали, конкурсы, благотворительность, волонтерство).

«Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» А.А. Андреева, измененная в соответствии с поставленными задачами, а также с возрастом испытуемых.

Прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ним по шкале:

☺ - полностью согласен

☹ - не знаю

☹ - не согласен

1	Объединение в котором я обучаюсь можно назвать дружным.	☺ ☹ ☹
2	В компании своих одноклассников я чувствую себя комфортно.	☺ ☹ ☹
3	Педагог относится ко мне доброжелательно.	☺ ☹ ☹
4	Мне нравится посещать занятия в объединении.	☺ ☹ ☹
5	На занятиях педагог создает дружную атмосферу.	☺ ☹ ☹
6	Я считаю, что педагог объясняет все очень понятно.	☺ ☹ ☹
7	Я доволен(а), что обучаюсь именно у своего педагога.	☺ ☹ ☹
8	Я испытываю чувство радости находясь на занятиях.	☺ ☹ ☹
9	Педагог отвечает на все мои вопросы, если вдруг мне что-то непонятно.	☺ ☹ ☹
10	Наш коллектив принимает участие в различных конкурсах и мне это нравится.	☺ ☹ ☹

«Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся» А.А. Андреева, измененная в соответствии с поставленными задачами, а также с возрастом испытуемых.

Пожалуйста, внимательно прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ними по шкале:

4- совершенно согласен; 3- согласен;

2- трудно сказать; 1- не согласен; 0- совершенно не согласен

1	Объединение, в котором обучается мой ребенок, можно назвать дружным.	4 3 2 1 0
2	В среде своих одноклассников мой ребенок чувствует себя комфортно.	4 3 2 1 0
3	Педагог проявляет доброжелательное отношение к моему ребенку.	4 3 2 1 0
4	Я испытываю чувство взаимопонимания контактируя с педагогом объединения.	4 3 2 1 0
5	Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребенка.	4 3 2 1 0
6	На занятиях педагог заботится о физическом развитии и здоровье моего ребенка	4 3 2 1 0
7	На занятиях педагог способствует формированию достойного поведения моего ребенка	4 3 2 1 0
8	На занятиях педагог создает все возможные условия для проявления и развития способностей моего ребенка.	4 3 2 1 0
9	У педагога я могу получить ответы на все интересующие меня вопросы.	4 3 2 1 0
10	Мой ребенок доволен обучением в данном центре и объединении.	4 3 2 1 0

**Календарный учебный график
детского объединения "Юная Плеяда"
по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Цирк»
группа № 1
2019-2020 учебный год
1 возрастной модуль**

№№	ТЕМА	ЧАСЫ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
	СЕНТЯБРЬ			
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в Центре, на занятиях	2		2
2	Введение в профессию артиста цирка. Знакомство с жанрами.	1	1	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>	-	6	6
3	Правильная разминка	-	2	2
4	Мостик из положения лежа.	-	2	2
5	Продольный шпагат, поперечный шпагат.	-	2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>	-	4	4
6	Прыжки на двух ногах	-	2	2
7	Прыжки с разворотом на 360 градусов	-	2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>	-	4	4
8	Перекидка 1-го, 2-х мячей с руки на руку.	-	2	2
9	Перекидка 1 мячика с руки на руку, упражнения с 1 мячиком	-	2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>	-	2	2
10	Работа с палочкой на руке	-	2	2
	<i>ОФП</i>	-	2	2
11	Упражнения на силу, выносливость	-	2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>	-	2	2
12	Подскоки	-	2	2
	ОКТАБРЬ			
	<i>ГИМНАСТИКА</i>	-	8	8
1	Поперечный шпагат.	-	2	2
2	Продольные шпагаты	-	2	2
3	Мостики.	-	2	2
4	Упражнения на гибкость спины.	-	2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>	-	2	2
5	Упражнения на чувство ритма	-	2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>	-	6	6
6	Прыжки (шаг-прыжок) и с разворотом на 360°.	-	2	2
7	Упражнения на большой скакалке	-	2	2
8	Освоение кувырков в длину с места	-	2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>	-	4	4

9	Перекидка 1-го кольца с руки на руку.	-	2	2
10	Работа с тарелочками	-	2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>	-	2	2
11	Работа с хула-хупами	-	2	2
	<i>ОФП</i>	-	2	2
12	Упражнения на силу и выносливость	-	2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>	-	2	2
13	Баланс на катушке.	-	2	2
	НОЯБРЬ			
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>	-	2	2
1	Хула-хупы,	-	2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>	-	4	4
2	Работа с лентой	-	2	2
3	Шпагаты.	-	2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>	-	6	6
4	Прыжки на облышлой скакалке.	-	2	2
5	Изучение элемента «колеса»	-	2	2
6	Изучение элемента «колесо»	-	2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>	-	4	4
7	Перекидка 1-го кольца с руки на руку	-	2	2
8	Тарелочки	-	2	2
	<i>ОФП</i>	-	2	2
9	Упражнения на силу и выносливость	-	2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>	-	4	4
10	."Пружинка"	-	2	2
11	Разучивание шага польки.	-	2	2
	ДЕКАБРЬ			
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>	-	2	2
1	Хула-хупы.	-	2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>	-	6	6
2	Растяжка на шпагаты.	-	2	2
3	Равновесие.	-	2	2
4	Мостики из положения лежа.	-	2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>	-	2	2
5	Освоение элемента "Ковырялочка"	-	2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>	-	4	4
6	Перекидка 2-х мячей с руки на руку; перекидка	-	2	2
7	Тарелочки.	-	2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>	-	6	6
8	Кувырок в длину.	-	2	2
9	Прыжки в высоту	-	2	2
10	Упражнение в паре "Качели"	-	2	2
	<i>ОФП</i>	-	2	2

11	Упражнения на силу и выносливость	-	2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>	-	4	4
12	Баланс на катушке.	-	2	2
13	Баланс с палочкой в руке.	-	2	2
	ЯНВАРЬ			
1	<i>ПОВТОРНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</i>	2		2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		2	2
2	Шпагаты		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
3	Прыжки, кувырки.		2	2
4	Выполнение элемента «Ласточка» в паре		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
5	Баланс на катушке.		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		2	2
6	Перекидка двумя мячиками с руки на руку.		2	2
	<i>ОФП</i>		4	4
7	Упражнения на силу и выносливость		2	2
8	Освоение элемента «планка»		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
9	Работа с хула-хупами.		2	2
	ФЕВРАЛЬ			
	<i>АКРОБАТИКА</i>		6	6
1	Освоение элемента "Стульчик" в паре		2	2
2	Изучение элемента «Вальсет».		2	2
3	Работа с паре, закрепление выученных элементов		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		4	4
4	Освоение элемента "Присядка"		2	2
5	Работа у станка.		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
6	Перекидка 2-х мячиков с руки на руку.		2	2
7	Работа с тарелочками		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		2	2
8	Мостики из положения лежа.		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
9	Баланс на катушке.		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
10	Хула-хупы		2	2
	<i>ОФП</i>		4	4
11	Упражнения на силу		2	2
12	Упражнения на выносливость		2	2
	МАРТ			
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
1	Колесо с разбега с вальсетом		2	2
2	Освоение элемента «рондат» с места		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2

3	Баланс на катушке с элементами жонглирования		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
4	Тарелочки		2	2
5	Перекидка 1 кольца с руки на руку.		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
6	Мостики с колен		2	2
7	Растяжка на шпагаты		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
8	Работа с хула-хупами		2	2
	<i>ОФП</i>		6	6
9	Упражнения на силу		2	2
10	Упражнения на выносливость		2	2
11	Выполнение упражнения «Боковая планка»		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
12	Разучивание танцевальных элементов для номера		2	2
	АПРЕЛЬ			
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
1	Перекидка с руки на руку 2 мячами.		2	2
2	Перекидка одной рукой 2 мяча		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
3	Хожение по лежащему канату.		2	2
4	Баланс на катушке.		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
5	Перевороты из мостика с колен.		2	2
6	Работа с лентами.		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		4	4
7	Изучение элемента «Боковой шаг»		2	2
8	Работа у станка		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
9	Полет-кувырок с разбега.		2	2
10	Силовые упражнения в паре.		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
11	Работа с хула-хупами		2	2
	<i>ОФП</i>		4	4
12	Упражнения на силу		2	2
13	Упражнения на выносливость		2	2
	МАЙ			
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		2	2
1	Тарелочки на станке.		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
2	Растяжка		2	2
3	Шпагаты, мостики.		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
4	Постановка танца с выученными элементами.		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4

5	Силовая Работа в паре.		2	2
6	Выполнение акробатических комбинаций		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
7	Баланс на катушке с элементами жонглирования		2	2
8	Баланс на катушке на высоте		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
9	Работа с хула-хупами		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
10	Упражнения на силу и выносливость		2	2
11	ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ, ВЫСТУПЛЕНИЕ		2	2

**Календарный учебный график
детского объединения "Юная Плеяда"
по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Цирк»
группа № 2
2019-2020 учебный год
2 возрастной модуль**

№№	ТЕМА	ЧАСЫ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
	СЕНТЯБРЬ			
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в Центре, на занятиях	2		2
2	Введение в профессию артиста цирка.	1	1	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		6	6
3	Шпагаты. Мостик из положения лежа		2	2
4	Мостик из положения стоя.		2	2
5	Упражнение на гибкость спины		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
6	Баланс на 2-х катушках.		2	2
7	Баланс на катушке с элементами жонглирования		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		2	2
8	Перекидка с руки на руку 3 мячика		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
9	Прыжки на скакалках.		2	2
10	Прыжки с разворотом на 360 градусов		2	2
	<i>ОФП.</i>		2	2
11	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
12	Упражнение на чувства ритма		2	2
	ОКТАБРЬ			
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		6	6
1	Переворот с одной на одну с места		2	2
2	Мостики с колен с переворотом.		2	2
3	Перевороты с места		2	2
	<i>ОФП</i>		4	4
4	Упражнения на силу		2	2
5	Упражнения на выносливость		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
6	Баланс на 2-х катушках.		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
7	Упражнения на чувство ритма		2	2

	<i>АКРОБАТИКА</i>		6	6
8	Прыжки (шаг-прыжок) и с разворотом на 360°.		2	2
9	Упражнения на большой скакалке.		2	2
10	Силовые упражнения в паре. Пирамиды		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
11	Перекидка 3-х колец с руки на руку.		2	2
12	Разучивание крутки диаволо		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
13	Работа с хула-хупами		2	2
	НОЯБРЬ			
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
1	Игра с Хула-хупами		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
2	Работа с лентой		2	2
3	Шпагаты.		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
4	Колесо с разбега		2	2
5	Перевороты с разбега		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
6	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
7	Перекидка 3-х колец с руки на руку		2	2
8	Перекидка диаволо		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
9	Езда на Моноцикле по кругу		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		4	4
10	Работа у станка		2	2
11	Работа на середине зала		2	2
	ДЕКАБРЬ			
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
1	Работа с Хула-хупами		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
2	Перевороты с разбега		2	2
3	Равновесие.		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
4	Сальто в перед с разбега		2	2
5	Парные силовые упражнения		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
6	Перекидка 3-х мячей		2	2
7	Жонглирование диаволо.		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
8	Баланс на 2-х катушках.		2	2

9	Езда на моноцикле через конусы		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
10	Работа у станка		2	2
	<i>ОФП</i>		4	4
11	Упражнения на силу		2	2
12	Упражнения на выносливость		2	2
13	Подготовка творческих номеров		2	2
	ЯНВАРЬ			
1	<i>ПОВТОРНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</i>	2		2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		2	2
2	Упражнения с гимнастическим мячом		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
3	Прыжки, кувырки.		2	2
4	Построение пирамид		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
5	Баланс на 3-х катушках.		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
6	Перекидка 3-мя кольцами.		2	2
7	Жонглирование 2-мя булавами		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
8	Хула-хупы.		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
9	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	ФЕВРАЛЬ			
	<i>ГИМНАСТИКА .</i>		4	4
1	Растяжка		2	2
2	Пластика		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
3	Диаболо		2	2
4	Перекидка 3-мя булавами		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		4	4
5	Работа у станка		2	2
6	Работа на середине зала		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
7	Рондат с разбега		2	2
8	Работа с паре .Силовая акробатика		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
9	Балансна2-х катушках.		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
10	Хула-хупы		2	2
	<i>ОФП.</i>		2	2
11	Упражнения на силу и выносливость		2	2
12	Подготовка творческих номеров		2	2
	МАРТ			
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4

1	Кувырок через стойку		2	2
2	Построение пирамид.		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
3	Езда на моноцикле задом.		2	2
4	Езда на моноцикле в паре		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
5	Диаболо		2	2
6	Перекидка с руки на руку 3 мячика, 3 булавы.		2	2
7	Подготовка творческих номеров		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА.</i>		4	4
8	Перевороты с разбега		2	2
9	Растяжка на шпагаты		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
10	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
11	Работа с Хула-хупами		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		4	4
12	Разучивание танцевальных элементов для номера		2	2
	АПРЕЛЬ			
	<i>ОФП</i>		4	4
1	Упражнения на силу		2	2
2	Упражнения на выносливость		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
3	Освоение маятника на моноцикле		2	2
4	Баланс на 3-х катушках.		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
5	Перевороты из мостика с колен.		2	2
6	Работа с гимнастическими мячами.		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
7	Хула-хупы		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		4	4
8	Работа у станка		2	2
9	Работа на середине зала		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
10	Работа с Диаболо.		2	2
11	Рисунки 3-мя мячами.		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
12	Парные акробатические элементы.		2	2
13	Полет-кувырок с разбега.		2	2
	МАЙ			
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		2	2
1	Диаболо. вертикальный подъем		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
2	Постановка танца с выученными элементами.		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		2	2

3	Шпагаты, мостики.		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
4	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
5	Баланс на 3-х катушках		2	2
6	Баланс на 2, 3-х катушках с элементами жонглирования		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
7	Хула-хупы		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
8	Выполнение акробатических комбинаций		2	2
9	Силовая акробатика. Работа в паре.		2	2
10	ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ, ВЫСТУПЛЕНИЕ		2	2

**Календарный учебный график
детского объединения "Юная Пляда"
по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Цирк»
группа № 3
2019-2020 учебный год
3 возрастной модуль**

ДАТА	ТЕМА	ЧАСЫ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
	СЕНТЯБРЬ			
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в Центре, на занятиях	2		2
2	Введение в профессию артиста цирка.	1	1	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		6	6
3	Шпагаты. Мостик из положения лежа, с колен		2	2
4	Мостик из положения стоя.		2	2
5	Пластика		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
6	Баланс на моноцикле, маятник		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
7	Парная перекидка 5-ю кольцами.		2	2
8	Перекидка с руки на руку 4 мячика		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		6	6
9	Перевороты с разбега		2	2
10	Прыжки на скакалках.		2	2
11	Силовая Акробатика. Пирамиды		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
12	Работа у станка		2	2
	ОКТАБРЬ			
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		6	6
1	Шпагаты, мостики		2	2
2	Пластика		2	2
3	Перевороты с места назад		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
4	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
5	Баланс на моноцикле. Вертушка		2	2
6	Баланс на моноцикле. Маятник		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2

7	Упражнения на чувство ритма		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		6	6
8	Акробатические комбинации с разбега		2	2
9	Упражнения на большой скакалке.		2	2
10	Силовые упражнения в паре. Пирамиды		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
11	Парная перекидка 4-мя булавами		2	2
12	Разучивание крутки диаволо вертикально		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
13	Работа с хула-хупами		2	2
	НОЯБРЬ			
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
1	Хула-хупы,		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
2	Шпагаты, мостики		2	2
3	Пластика		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
4	Акробатические комбинации с разбега.		2	2
5	Фляк с места		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
6	Парная перекидка 5-ю кольцами		2	2
7	парная перекидка 6-ю булавами		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
8	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
9	Работа у станка		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
10	Моноцикл. Освоение езды парами		2	2
11	Введение в профессию. Теория циркового искусства	2		2
	ДЕКАБРЬ			
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
1	Работа с Хула-хупами		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		6	6
2	Перевороты назад		2	2
3	Пластика.		2	2
	Мостики, шпагаты		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
4	Полет кувырок, сальто вперед с разбега.		2	2
5	Парные силовые упражнения		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
6	Перекидка в паре 5-ю булавами		2	2
7	Перекидка 6-ю кольцами.		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4

8	Баланс на 4-х катушках.		2	2
9	Езда на моноцикле через конусы		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
10	Работа у станка		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
11	Упражнения на силу		2	2
12	Подготовка номеров.		2	2
	ЯНВАРЬ			
1	<i>ПОВТОРНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</i>	2		2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
2	Растяжка		2	2
3	Пластика		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
4	Прыжки, кувырки.		2	2
5	Построение групповых пирамид		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		2	2
6	Баланс на 5-и катушках.		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		2	2
7	Жонглирование 4 мячика.		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
8	Хула-хупы.		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
9	Упражнение на силу и выносливость		2	2
	ФЕВРАЛЬ			
	<i>ГИМНАСТИКА .</i>		4	4
1	Растяжка		2	2
2	Пластика		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
3	Перекидка 6-ю булавами		2	2
4	Перекидка 6-ю кольцами.		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
5	Работа у станка		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
6	Акробатические комбинации с разбега		2	2
7	Работа с паре .Силовая акробатика		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
8	Баланс на моноцикле с элементами жонглирования		2	2
	Баланс на моноцикле – вращение на месте		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
9	Хула-хупы		2	2
	<i>ОФП.</i>		2	2
10	Упражнения на силу и выносливость		2	2
11	Подготовка творческих номеров		2	2
	МАРТ			
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4

1	Колесо с разбега с вальсетом		2	2
2	Построение пирамид.		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
3	Баланс на 5-ти катушках		2	2
4	Езда на моноцикле в паре		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
5	Парная перекидка 6-ю кольцами		2	2
6	Парная перекидка 6-ю булавами		2	2
7	Подготовка творческих номеров		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА.</i>		4	4
8	Перевороты с разбега		2	2
9	Растяжка на шпагаты		2	2
	<i>ОФП</i>		2	2
10	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
11	Работа с Хула-хупами		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
12	Разучивание танцевальных элементов для номера		2	2
	АПРЕЛЬ			
	<i>ОФП</i>		4	4
1	Упражнения на силу		2	2
2	Упражнения на выносливость		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
3	Освоение маятника на моноцикле		2	2
4	Баланс на 5-ти катушках.		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		4	4
5	Перевороты из мостика с колен.		2	2
6	Растяжка		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
7	Хула-хупы		2	2
	<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i>		2	2
8	Работа у станка		2	2
9	ПОДГОТОВКА НОМЕРОВ		2	2
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
10	Рисунки 3-мя кольцами.		2	2
11	Рисунки 3-мя мячами.		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
12	Парные акробатические элементы.		2	2
13	Полет-кувырок с разбега.		2	2
	МАЙ			
	<i>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</i>		4	4
1	Перекидка 6-ю кольцами		2	2
2	Парная перекидка 6-ю булавами		2	2
	<i>ГИМНАСТИКА</i>		2	2
3	Шпагаты, мостики.		2	2

	<i>ОФП</i>		2	2
4	Упражнения на силу и выносливость		2	2
	<i>ЭКВИЛИБРИСТИКА</i>		4	4
5	Баланс на 5-ти катушках		2	2
6	Баланс на моноцикле с элементами жонглирования		2	2
	<i>ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЖАНР</i>		2	2
7	Хула-хупы		2	2
	<i>АКРОБАТИКА</i>		4	4
8	Акробатические комбинации с разбега.		2	2
9	Силовая акробатика. Работа в паре.		2	2
10	ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ, ВЫСТУПЛЕНИЕ		2	2