

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 №4 от 25.06.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
 В.Н. Пашкевич
25 июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Цирк» (цирковое искусство)
(художественная направленность)

Возраст учащихся: 5-17 лет.

Срок реализации: 5 лет.

Автор-составитель:

Машукова Оксана Владиславовна,
педагог дополнительного образования

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

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк» художественной направленности, вид деятельности – цирковое искусство (далее - Программа) направлена на удовлетворение познавательного интереса к различным жанрам циркового искусства, развитие творческих способностей детей и подростков, разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановление Главного врача от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях», методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием

человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны;

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 года №220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Постановление администрации г. Хабаровска от 02.10.2023г. №3890 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск»;

- Приказ администрации г. Хабаровска от 17.08.2023г. №1371 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ на территории городского округа «Город Хабаровск»;

- Устав МАУДО ДЮЦ «Сказка».

Актуальность программы состоит в том, что занятия по цирковому искусству представляют собой синтез эффективного физического, творческого, духовно-нравственного развития, способствует укреплению здоровья, оказывает эстетическое воздействие и расширяет кругозор. У ребенка есть возможность 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.

В современных условиях развития нашего общества возникает необходимость вырастить поколение людей здоровых физически, нравственно и духовно, т.к. наблюдаются серьезные проблемы в воспитании подрастающего поколения, когда на наших детей наступает «виртуальный» мир, а средством воспитания и формирования личности ребенка становятся гаджеты и социальные сети, цирк остается одним из немногих видов искусства, сохранивших в неизменном виде свою притягательность и интерес для миллионов людей. В бешеном ритме жизни большого города дети разучились искренне реагировать на простые вещи – незатейливые шутки или комичные ситуации, они редко бывают эмоционально открытыми, замыкаются в себе. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк» 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 действа.

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.

Новизна программы состоит в том, что занятия по цирковому искусству представляют собой синтез эффективного творческого и физического развития. У ребенка есть возможность попробовать себя во всех жанрах циркового искусства, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его творческим и физическим способностям направление циркового искусства, как доминирующее в процессе его обучения.

В программу включены мероприятия по досуговой деятельности: познавательно-игровые и праздничные мероприятия, квесты, экскурсии, посещение циркового представления.

В объединении «Юная плеяда» проводится работа по наставничеству в формате «учащийся – учащийся». Формы работы предусматривают:

- староста коллектива является помощником педагога в вопросах организации репетиций, посещения занятий (отмечает отсутствующих), следит за дисциплиной коллектива на репетициях, за кулисами, во время выездных мероприятий;

- старшие учащиеся проводят элементы занятия с младшими (разминку);

- показывают пример младшим во время репетиций и концертов;

- ведущие ребята старшей группы способны принимать отработанные упражнения, трюки, элементы у младших; обучают младших правилам обращения и содержания с костюмами, гримом, инвентарем; являются примером для младших в исполнительских навыках.

Педагогическая целесообразность направлена на:

- решение задач по формированию начальных знаний циркового искусства, расширению знаний учащихся о мире и о себе;

- удовлетворение познавательного интереса к цирковому искусству;

- оптимальное развитие личности учащихся на основе педагогической поддержки способностей, интересов в условиях специально организованной образовательной деятельности.

Отличительная особенность программы.

Программа составлена на основе предметных федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области циркового искусства "Искусство цирка" и сроку обучения по этой программе Министерства культуры Российской Федерации, Москва, 2012 год. 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.

Учащимся предоставляется возможность реализации индивидуальной образовательной траектории в рамках данной программы через постановку сольного номера.

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 5-17 лет. Дети 5-7 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Дети 8-11 лет. В этот период дети продолжают активно расти, что сопровождается значительным увеличением роста и массы тела. Отмечается повышенная возбудимость нервной системы, дети могут быть более эмоциональными и подверженными стрессу. Происходит значительное улучшение координации мелких движений рук, идет увеличение силы и выносливости мышц, улучшение общей координации движений. Возрастает важность физической активности для развития двигательных навыков и укрепления здоровья. С 12 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.

Педагогические принципы организации образовательного процесса:

- принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход);
- принцип деятельностного подхода (через систему занятий обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка);
- принцип творчества (каждое занятие – творчество обучающегося (или группы обучающихся) и педагогов;
- принцип разновозрастного единства (в разновозрастных группах ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в команде, учитывая интересы других);
- принцип связи теории с практикой;
- принцип открытости системы (совместная работа специалистов учреждений разных ведомств и семьи на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей).

1.2 Цель и задачи программы

Цель: выявление, развитие, совершенствование 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 исполнительское мастерство и 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;

Личностные:

- формировать уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- формировать бережное отношение к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- формировать основные навыки личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- пробудить интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- формировать устойчивый интерес к цирковому искусству и стремление к самовыражению в разных жанрах циркового искусства;
- развивать доброжелательность, сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
- формирование осознания принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

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 основной 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.

Тип программ: разноуровневая.

Уровень усвоения программы:

- стартовый – 1-2 год обучения;
- базовый – 3-4 год обучения;
- продвинутый – 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.

Форма обучения по программе – очная. Возможна реализация программы с применением электронных и дистанционных технологий.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 5-17 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:

- групповые, индивидуальные;
- репетиция, тренировка, тренинг, творческая мастерская, подготовка творческих номеров.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно), групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой 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.

Объем и срок освоения программы

Общее количество часов по программе – 1290 часов.

Срок реализации программы	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	258
2 год обучения	2 часа	3	6 часов	258
3 год обучения	2 часа	3	6 часов	258
4 год обучения	2 часа	3	6 часов	258
5 год обучения	2 часа	3	6 часов	258
Итого				1290 часов

Основной формой организации образовательного процесса по программе является занятие. Продолжительность занятий 40-45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветриванием кабинета. При организации занятий с использованием электронных, дистанционных форм продолжительность занятия составляет 30 минут.

1.4 Ожидаемые результаты

Планируемые результаты 1-го и 2-го года обучения (стартовый)

Учащиеся научатся:

Метапредметные результаты:

- концентрировать внимание на исполнении элементов,
- запоминать акробатические упражнения;
- вступать во взаимодействие друг с другом на занятии и во время исполнения номера на сцене;
- элементарным приемам импровизации и актерского мастерства;
- публично выступать на сцене.

Предметные результаты:

Учащиеся получают начальные знания в области циркового искусства, правилах техники безопасности во время занятий и выступлений на сцене.

Учащиеся научатся:

- исполнять базовые элементы основных жанров циркового искусства акробатика, жонглирование, эквилибристика, гимнастика, и эквилибристика, оригинальный жанр;
- исполнять базовые элементы, соблюдая ритм и темп музыкальной фразы;
- понимать технику выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений.

Учащиеся смогут:

- перестраиваться в пространстве зала/сцены (колонна, линия),
- находить точки в зале/ на сцене;
- выполнять комплекс упражнений на разные группы мышц и координацию движений.

Личностные результаты.

Учащиеся будут проявлять:

- интерес и готовность к занятиям по цирковому искусству;
- дисциплинированность;
- усердность и старание.

Учащиеся получают возможность:

- выражать эмоции и управлять ими.

Планируемые результаты 3-го, 4-го года обучения (базовый)

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- взаимодействовать в цирковом коллективе;
- выражать свои впечатления о цирковых номерах; Учащиеся смогут:
- овладеть элементарными приемами импровизации и актерского мастерства;
- творчески использовать знакомые движения в импровизациях, играх.

Учащиеся получают возможность:

- самостоятельно импровизировать и исполнять несложные акробатические и гимнастические комбинации на занятиях.
- привитие сценической культуры.

Предметные результаты:

Учащиеся получат систему устойчивых знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства: акробатике, оригинальному жанру, гимнастике, жонглированию, актёрскому мастерству, эквилибристике, цирковой хореографии.

Учащиеся научатся:

- выполнять эстетично и технически грамотно усложнённые элементы акробатики, гимнастики, оригинального жанра, жонглирования, хореографии, актёрского мастерства, соединения элементы в цирковые номера, соблюдая ритм и темп музыкальной фразы;

- выполнять упражнения на 2-х катушках;
- выполнять упражнения с 2-3-мя (мячами, кольцами, булавами) методом «каскад», «полукаскад». Учащиеся смогут:

- перестраиваться в пространстве зала/сцены (колонна, линия),
- находить точки в зале/ на сцене;
- выполнять комплекс упражнений на разные группы мышц и координацию движений.

- владеть сценической культурой.

Учащиеся научатся:

- передавать в хлопках ритмический рисунок;
- самостоятельно выполнять трюки в жанрах циркового искусства;
- исполнять марш и бег по кругу, диагонали с сохранением правильных интервалов;

- выполнять усложнённые базовые упражнения и комбинации.

Учащиеся смогут:

Личностные результаты

Учащиеся будут проявлять:

- активный интерес к цирковому искусству;
- устойчивое и осознанное стремление к занятиям по акробатике, гимнастике, жонглированию, эквилибристике;
- увлеченность занятиями;
- стремление к проявлению инициативы и творчества;
- самостоятельность и упорство в достижении поставленной педагогом задачи;
- стремление осваивать новые движения и комбинации.

Планируемые результаты 5-го года обучения (продвинутый)

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- выражать свои впечатления о цирковых номерах; Учащиеся смогут:
- овладеть приемами импровизации и актерского мастерства;

– творчески использовать знакомые движения в импровизациях, играх.

Учащиеся получают возможность:

- самостоятельно импровизировать и исполнять акробатические и гимнастические комбинации на занятиях;

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять различные трюки в жанрах циркового искусства без помощи педагога;
- выполнять трюки на моноцикле: езда спиной вперед по кругу, «змейка» спиной, езда с вращением педали одной ногой;
- жонглировать 4-5 ю предметами на месте и с продвижением;
- вращать 5 обручей на поясе, на ногах, на руках с продвижением;
- держать баланс на 2-3 х катушках;
- выполнять групповые акробатические упражнения на большой скакалке;
- выполнять усложнённые базовые упражнения и комбинации.

Личностные результаты

Учащиеся будут проявлять:

- устойчивое и осознанное стремление к занятиям по акробатике, гимнастике, жонглированию, эквилибристике;
- стремление к проявлению инициативы и творчества;
- самостоятельность и упорство в достижении поставленной педагогом задачи;
- стремление осваивать новые движения и комбинации.

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> Введение, инструктажи, правила поведения в Центре	4	4	4	4	4	20
2.	<i>Модуль 2</i> История циркового искусства	4	4	4	4	4	20
3.	<i>Модуль 3</i> Акробатика	40	40	40	40	34	194
4.	<i>Модуль 4</i> Жонглирование	38	38	36	36	40	188
5.	<i>Модуль 5</i> Эквилибр	30	30	28	28	36	152
6.	<i>Модуль 6</i> Гимнастика	30	30	34	34	34	162
7.	<i>Модуль 7</i> Оригинальный жанр	22	22	20	20	18	102

8.	Модуль 8 Хореография	22	22	26	26	14	110
9.	Модуль 8 Общая физическая подготовка	36	36	30	30	22	154
10.	Модуль 8 Подготовка номеров	14	14	18	18	26	90
11.	Модуль 8 Актерское мастерство	0	0	0	0	8	8
12.	Досугово- образовательная деятельность	18	18	18	18	18	90
	Итого за год	258	258	258	258	258	1290

Воспитательный компонент

№	Название темы занятий	Воспитательная направленность	Формы реализации
1.	Инструктаж по ТБ	Трудовое воспитание: Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Инструктаж Беседа Практическая работа
2.	История циркового искусства	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Просмотр видео представителей циркового искусства мира, тест в googl- форме
3.	Акробатика.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Беседа Практическая работа: освоение акробатических элементов и чистоты их исполнения. Концертная деятельность.
4.	Жонглирование.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение элементов жонглирования мячами, кольцами, булавами и чистоты их исполнения. Концертная деятельность.
5.	Эквилибристика.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение элементов эквилибристики на катушках и моноцикле, чистоты их исполнения. Концертная деятельность.
6.	Гимнастика.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание,	Беседа Практическая работа: освоение пластичности и

		формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	растянутости. Концертная деятельность.
7.	Оригинальный жанр.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение элементов работы с поями, палантином, вейлами и чистоты их исполнения. Концертная деятельность.
8.	Хореография.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение хореографических позиций, умение работать у станка и на середине зала.
9.	Общая физическая подготовка.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение силы и выносливости.
10.	Подготовка номера.	Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Проект, творческий номер Практическая работа: над постановкой творческого номера. Участие в концертной или конкурсной программе
11.	Актерское мастерство	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание	Практическая работа: над образом в творческом номере. Участие в концертной или конкурсной программе
12	Досугово-образовательная деятельность	Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Викторины Познавательно-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Участие и проведение мастер-классов

Ознакомительный (стартовый) уровень.

Учебный план 1-2 год обучения.

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля/ аттестации
1.	Инструктаж по ТБ	2	2	4	Беседа Практическая работа. Квест-игра
2.	История циркового искусства.	4	-	4	Беседа Тесты
3.	Акробатика	8	32	40	Освоение акробатических элементов
4.	Жонглирование	6	32	38	Освоение элементов жонглирования

5.	Эквилибристика	4	26	30	Освоение трюков. Грамотное выполнение трюков
6.	Гимнастика	4	26	00	Грамотное выполнение гимнастических упражнений
7.	Оригинальный жанр	2	20	22	Освоение техникой работы с иллюзионным реквизитом, поями, вейлами, палантином, хула-хупами
8.	Хореография	2	18	22	Грамотное выполнение цирковых трюков в хореографии
9.	ОФП	2	34	36	Освоение физических упражнений
10.	Подготовка номера	2	12	14	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
11.	Досугово-образовательная деятельность	-	18	18	Викторины Познавательные-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Мастер-классы
	Итого	36	222	258	

Содержание учебного плана 1-2 год обучения

1. Введение. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа).

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

Практика: Проведение тренировочной квест-игры: по правилам пожарной безопасности, по мерам по противодействию терроризму и экстремизму.

2. История циркового искусства (4 часа).

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

Практика: Подготовка презентации по основным жанрам циркового искусства, изучение истории происхождения жанров.

3. Акробатика (40 часов).

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 и чистоты исполнения акробатических элементов. Отработка упражнений группировки: согнутое положение, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают середину голени; отработка перекатов, это движение с последовательным касанием пола отдельными частями тела без

переворачивания через голову. Перекаты и кувырки назад (вперёд): из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад (вперёд) в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисть параллельно.

Отработка различных видов прыжков, в том числе и прыжки через препятствия. Отработка упражнения «мост» из положения лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. и наклоном назад; медленная перекидка с шага вперёд махом одной ноги с проходом на две ноги врозь; полу шпагат глубокий.

Отработка основ сальто, акробатические прыжки наибольшей сложности. По структуре выполнения прыжка сальто – безопорные вращения в воздухе с полным переворачиванием через голову. Отработка упражнения под названием «колесо» представляет собой вращение на 360 градусов. Основой элемента является стойка на руках. При его выполнении ребёнок встает сначала на руки, а затем — снова опускается на ноги. Отработка поперечного (когда ноги вытянуты в стороны) и продольный (ноги разводятся вперед и назад) шпагатов.

Отработка техники «рондат». Упражнение выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180 градусов и фазой полёта после опоры руками.

4. Жонглирование (38 часов).

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. Диаболо – метод работы с диаволо. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники и чистоты использования реквизита для жонглирования. Освоение первоначальных трюков. Изучение и отработка техники упражнений с мячами, кольцами, булавами.

Подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; один мяч (кольцо, булаву) подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета мяча (кольца, булавы); два мяча (кольца, булавы), подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; два мяча (кольца, булавы), жонглировать двумя руками методом «каскад».

5. Эквилибристика (30 часов).

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 элементов на одной катушке; изучение и отработка техники выполнения элементов на двух катушках, изучение и отработка техники езды на моноцикле по кругу.

6. Гимнастика (30 часов).

Теория: История жанра. Виды элементов. Ознакомление с элементами художественной гимнастики. Объяснение понятий: мостики, большой мост. Развитие эластичности мышц. Шпагаты – продольный, поперечный. Мостики, перевороты – метод выполнения с места. Биомеханика исполнения упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники и чистоты исполнения гимнастических элементов. Растяжка разных групп мышц. Изучение и отработка техники выполнения элементов: мостики, большой мост. Обучение приемам самостраховки; правильному выполнению упражнений: постановка рук, ног, головы, спины.

Изучение и отработка техники правильного выполнения упражнений: продольный шпагат, поперечный шпагат.

Изучение и отработка техники правильного выполнения гимнастических элементов с предметами: лента, скакалка.

Работа над техникой выполнения упражнений по частям и в целом; включение элементов в номера.

7. Оригинальный жанр (22 часа).

Теория: История жанра. Виды реквизита. Хула-хупы – метод работы с хула-хупами. Веера-вейлы – метод работы с веерами. Пои – метод работы с поями. Метод работы с палантином. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита: вращение одного обруча на талии, коленях, груди, шее, в руке; вращение двух обручей в двух руках одновременно (руки в стороны); два обруча вращать (один в руке и один на талии или коленях, свободная рука в сторону); два обруча вращать в руках методом «восьмерка», методом «шестерка», методом «мельница».

Знакомство со скакалкой. Отработка упражнений со скакалкой: закрутка скакалки впереди «зеркало»; закрутка скакалки с боку «стеночка»; прыжки на скакалке на одной ноге; упражнение со скакалкой «астронавт» назад; упражнение со скакалкой «воробей» назад; упражнение со скакалкой «астронавт» вперед; упражнение со скакалкой «воробей» вперед; вращение скакалки надо головой «зонтик»; вращение скакалки «восьмерка».

Знакомство с гимнастической лентой. Отработка упражнений «спираль», «змейка», «переворот» с лентой.

Знакомство с поями. Способ работы с поями: «восьмерка», «шестерка», «мельница».

Знакомство с палантином. Способ работы с большим палантином, использование способов «перехват», «перебежка», «взлет».

8. Хореография (22 часа).

Теория: Значение хореографии в цирковом искусстве. Объяснение основ правил техники безопасности на занятиях цирковой хореографией, её значимостью в постановке цирковых номеров. Объяснение понятий: основная стойка; основные позиции рук; основные позиции ног; приседания «деми

плие», «гранд плие», у станка; махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях; реливе.

Практика: Для освоения элементов ритмопластики, на занятиях проводятся игры и упражнения по ритмопластики. Игры и упражнения на развитие двигательных способностей: «Самолёты и бабочки», «Великаны и гномы», «Пальма», «Мокрые котята», «Буратино и Пьеро», «Снеговик тает», «Мельница», «Паровозики».

Изучение и отработка элементов классического танца у станка с переносом на «середину» зала. Основные позиции рук, ног, головы и спины; приседания «деми плие», «гранд плие», у станка; махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях.

Для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, большое внимание уделяется партерной гимнастике. Отработка упражнений «Березка», «Лодочка», «Корзинка», «Качели», «Кольцо».

Отработка упражнений на развитие координации на занятиях цирковому искусству. Отработка происходит через использование движений свободной импровизации, составления этюдов. Отработка упражнений «Зеркало». Зеркальное отражение движений других людей является основой импровизации. Движение в унисон с другими - это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки. Отработка упражнения «Цепочка имен». Освоение азов стилизованного классического танца: позиции рук и ног в балете, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки (ALLEGRO).

Использование элементов танца в постановке циркового номера.

9. Общая физическая подготовка (36 часов).

Теория: Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности. Объяснение понятий: строй, шеренга, колонна; дистанция, интервал, шпагат.

Практика: разминка: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестный шаг; бег: обычный, на носках, высоко поднимая ногу (колени), с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад; прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами. Выполнение упражнений: сгибание и разгибание туловища, касаясь ногами за головой на большее количество раз; то же, но ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на скамейке; поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, касаясь коленями подбородка на большее количество раз, наклон вперед сидя, ноги вместе, касаясь грудью колен; наклон вперед сидя, ноги врозь (широко), касаясь грудью пола.

Изучение и отработка техники выполнения упражнений на равновесие «ласточка», «уточка», «цапля». Выполнение комплекса упражнений на различные группы мышц. Тренировка дыхания, навыков его распределения во

время выполнения комплекса упражнений, соблюдение режима дня, выполнение правил личной гигиены.

10. Подготовка циркового номера (14 часов).

Теория: Психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера. Инструктаж по виду деятельности. Большое внимание педагог уделяет отработке трюковой части.

Практика: Постановка идеи номера. Подготовка и отработка элементов творческого номера по заданию педагога. Отработка ключевых моментов (сюжет, трюки, хореография, реквизит, фонограмма). Выявление особенностей номера и требований к участникам.

После отработки номера по частям начинается отработка синхронного исполнения номера. От этого зависит красота, эстетичность номера.

Работа по соединению трюковой части с переходами в номере.

После отработки каждого этапа подготовки творческого номера, происходит шлифовка номера. Итогом репетиционной работы в самодеятельном цирковом коллективе является выступление в конкурсах, концертах, фестивалях.

11. Досугово-образовательная деятельность (18 часов).

Экскурсии в музеи, краевой цирк, участие в мастер-классах, познавательно-развлекательных викторинах.

Практика: Досуговая программа, включает культурно-досуговые мероприятия, такие, как посещение цирковых представлений в Хабаровском краевом цирке, участие в мастер-классах с артистами цирка от МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства», экскурсии в музеи, самостоятельное проведение мастер-классов для жителей города.

Проведение и участие в викторинах, посвящённых знаменательным датам: День матери, День космонавтики, День России, День Земли и другие. Участие в краевых викторинах.

Познавательно-развлекательные программы готовит не только педагог, но и дети и родители: «По страницам истории нашей», «Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ-плиз», «День защитника Отечества», «День мамы».

Неотъемлемой частью досугово-образовательной деятельности в цирковой студии являются информационные уроки, в соответствии с календарным планом воспитательной работы, а также, образовательно-развлекательные путешествия в мир искусства: онлайн-экскурсии в закулисный мир цирков Москвы и Санкт-Петербурга, в закулисный мир российских и мировых театров.

Базовый уровень.

Учебный план 3-4 год обучения.

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля/аттестации
1.	Инструктаж по ТБ	2	2	4	Инструктаж Беседа

					Практическая работа. Квест-игра
2.	История циркового искусства.	2	2	4	Беседа Тесты
3.	Акробатика.	8	32	40	Освоение акробатических элементов
4.	Жонглирование.	6	30	36	Освоение элементов жонглирования
5.	Эквилибристика	4	24	28	Освоение трюков. Грамотное выполнение трюков
6.	Гимнастика.	4	30	34	Грамотное выполнение гимнастических упражнений
7.	Оригинальный жанр.	2	18	20	Освоение техникой работы с иллюзионным реквизитом, поями, вейлами, палантином, хула-хупами
8.	Хореография.	2	24	26	Грамотное выполнение цирковых трюков в хореографии
9.	Общая физическая подготовка.	2	28	30	Освоение физических упражнений
10.	Подготовка номера.	2	16	18	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
11.	Досугово-образовательная деятельность	-	18	18	Викторины Познавательно-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Мастер-классы
	Итого:	36	222	258	

Содержание учебного плана 3-4 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа).

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

Практика: Проведение тренировочной квест-игры: по правилам пожарной безопасности, по мерам по противодействию терроризму и экстремизму.

2. История циркового искусства (4 часа).

Теория: Известные цирковые династии. Знаменитые цирки.

Практика: Подготовка презентации о цирковых династиях российского цирка: Запашные, Дуровы, Майхровские, Багдасаровы. Изучение истории старейших цирков России: г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, г. Саратова.

3. Акробатика (40 часов).

Теория: Перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты. Правила страховки и самостраховки. Инструктаж по виду деятельности. 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: Группировка, перекаты и кувырки, полуперевороты, перевороты. Отработка упражнений группировки: согнутое положение, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают середину голени; отработка перекатов, это движение с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты и кувырки назад (вперёд): из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад (вперёд) в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисть параллельно. Отработка техники и чистоты исполнения акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в комбинации, соединение комбинаций. Групповые прыжки.

Отработка основ сальто, акробатические прыжки наибольшей сложности. По структуре выполнения прыжка сальто – безопорные вращения в воздухе с полным переворачиванием через голову, переднее, заднее «сальто» с трамплина (с помощью педагога). Отработка техники акробатических элементов: стойка на руках; «колесо»; «вальсет»; «колесо» с «вальсета»; переворот вперед с места на две ноги (через стойку на руках переходом в «мост»). Отработка упражнения под названием «колесо» представляет собой вращение на 360 градусов. Основой элемента является стойка на руках. При его выполнении ребёнок встает сначала на руки, а затем снова опускается на ноги. Отработка поперечного (когда ноги вытянуты в стороны) и продольный (ноги разводятся вперед и назад) шпагатов.

Отработка техники «рондат» выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180 градусов и фазой полёта после опоры руками. Освоение равновесия на одной ноге, другая впереди, согнутая под углом; стойка на лопатках с опорой рук на спину с заднего полу-кульбита; стойка на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку; выход в стойку на руках махом одной ноги. Отработка техники построения несложных пирамид.

4. Жонглирование (38 часов).

Теория: мячи – метод работы с 2-3-мя мячами, 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. Дьяболо – метод работы с дьяболо. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: отработка техники упражнений 2-3-мя мячами методом «каскад», «полукаскад», подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; два мяча подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета мячей; два мяча подбрасывать двумя руками

вверх и ловить синхронно; два мяча жонглировать двумя руками методом «каскад».

Отработка техники классического жонглирования 2-3-мя кольцами методом «каскад», «полукаскад», подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; три кольца подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета колец; три кольца подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; три кольца жонглировать двумя руками методом «каскад».

Отработка техники жонглирование 2-3-мя булавами: «каскад», «полукаскад, двойной бросок на правой, левой руках. Подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; 2-3 булавы подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета булавы; две-три булавы подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; две-три булавы жонглировать двумя руками методом «каскад».

Перекидки в паре 3-4-мя булавами, 4-5-ю булавами. Подготовка элементов жонглирования для циркового творческого номера.

5. Эквилибристика (30 часов).

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

Практика: Изучение и отработка техники выполнения элементов на выполнения элементов на 2-х катушках.

Изучение и отработка техники выполнения элементов на 3-х катушках, 4-х катушках.

Отработка техники езды на моноцикле по кругу. Отработка техники езды на моноцикле по кругу, баланс на моноцикле, упражнение «маятник».

6. Гимнастика (30 часов).

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

Практика: отработка техники и чистоты исполнения гимнастических элементов. Отработка упражнений: мостики, большой мост. Обучение приемам самостраховки; правильному выполнению упражнений: постановка рук, ног, головы, спины; выполнения мостика, выполнения большого моста. Растяжка разных групп мышц.

Изучение и отработка техники исполнения гимнастических элементов: шпагаты продольные и поперечные, шпагат из седа и скольжением; медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги; каскадный «кульбит» с разбега через верёвку; заднее «сальто» (с помощью педагога); «курбет» со стойки, перевороты с места.

Отработка и выполнение гимнастических элементов с предметами: мяч, скакалка. Работа над техникой выполнения упражнений по частям и в целом; включение движений в номера.

7. Оригинальный жанр (22 часа).

Теория: Виды реквизита. Хула-хупы – метод работы с хула-хупами. Пой – метод работы с поями. Веер-вейл – методика работы с веером вейл. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники владения реквизита и чистоты исполнения трюков. Отработка упражнений с обручами. Вращение четырех обручей на руках с продвижением. Вращение пяти обручей. Соединение связок. Переходы с одного элемента на другой. Вращение обруча на ноге в «мостике». Отработка элементов с обручем: упражнение «стеночка», закрутка обруча на полу, вращение обруча впереди «зеркало», упражнение с обручем «зонтик», упражнение с обручем «вертушка». Составление фигур из 4-5 обручей.

Отработка трюков со скакалкой: исполнение индивидуально, индивидуальные связки прыжков через индивидуальную скакалку, индивидуальные прыжки в движении, вход и выход из большой скакалки (пробежка), прыжки через большую скакалку, прыжки в паре через среднюю скакалку.

Отработка трюков с вейлами: мельница, павлин, огонь. Отработка трюков с поями: восьмерка вперед и назад, шестерка, мельница, встреча.

Отработка трюков с палантином.

8. Хореография (22 часа).

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

Практика: Составление и включение хореографических композиций в цирковые номера. Для освоения элементов ритмики, на занятиях проводятся игры и упражнения по ритмике. Игры и упражнения на развитие двигательных способностей: «Самолёты и бабочки», «Великаны и гномы», «Пальма», «Мокрые котят», «Буратино и Пьеро», «Снеговик тает», «Мельница», «Паровозики».

Основные позиции рук, ног, головы и спины; приседания «деми плие», «гранд плие», у станка; махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях.

Партерная гимнастика является неотъемлемой частью на занятиях цирковой хореографией. Для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.

Развитие координации на занятиях хореографии происходит через использование движений свободной импровизации, составления этюдов через мимику, жест, позу дети передают отдельные черты характера (жадность, замкнутость, трусость, смелость). Игра «Волшебный круг» дети выполняют различные движения по сигналу и развивают внимание; в игре «Заводные игрушки» играющие развивают моторно-слуховую память; в игре «Снежки»

дети через воображаемое зимнее развлечение осваивают выразительность движений; в «Дружной семье» через пантомимику развивается точность и выразительность передаваемых действий: рисование кистью, вязание, шитьё, лепка и т. д. Зеркальное отражение движений других людей является основой импровизации. Движение в унисон с другими — это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки.

После отработки всех элементов хореографии происходит шлифовка номера в целом, для постановки номеров в соответствии с ДООП «Цирк» происходит шлифовка номера в целом.

9. Общая физическая подготовка (36 часов).

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

Практика: выполнение различных комплексов упражнений на разные группы мышц с соблюдением техники выполнения. Тренировка дыхания, его распределение во время выполнения комплекса упражнений. Выполнение развивающихся упражнений с увеличением нагрузки и темпа выполнения. Выполнение упражнений для шеи: повороты головы влево, вправо; наклоны вперед и назад; круговые движения, наклоны к правому и левому плечу. Упражнения для плечевого пояса: сведение и разведение лопаток; поочередное и одновременное поднимание и опускание плеч; поочередное и одновременное движение плеч вперед и назад; круговые движения плечами; круговые движения с палочкой. Упражнения для рук: движение рук по дуге и по кругу; рывки прямыми руками; рывки с разворотом туловища; Упражнения для мышц туловища: наклоны (стоя, сидя, лежа); круговые движения туловищем; мельница; наклон с фиксацией рук на полу. Упражнения для мышц ног: приседания - выпрыгивания отжимание; поднимание ноги вперед, в сторону, назад; удержание ног на максимальной высоте; махи ногами лежа на боку с увеличением количества раз в подходе и количества подходов. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств: отжимание с узкой постановкой рук («кузнечик»); подтягивание в висе; угол в висе; поднимание ног в угол; угол ноги вместе; угол ноги врозь (сидя на полу) с увеличением количества подходов. Поднимание плеч из исходного положения лежа на животе.

Упражнения на равновесие развивают не только чувство равновесия, но и помогает укрепить мышцы спины, живота, ягодиц и ног. При выполнении данных упражнений усиливается ощущение своего тела в пространстве, что способствует развитию чувства равновесия.

Соблюдение режима дня и тренировок. Соблюдение личной гигиены.

10. Подготовка номера (14 часов).

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

Практика: отработка номера по частям. Составление номера самостоятельно, группой с помощью/без помощи педагога. Подготовка и отработка элементов творческого номера по частям и отработки синхронности, педагог проводит работу по соединению связок с переходами в номер.

После отработки каждого этапа творческого номера, происходит шлифовка номера. Итогом репетиционной работы в самодеятельном цирковом коллективе является выступление в конкурсах, концертах, фестивалях.

11. Досугово-образовательная деятельность (18 часов).

Экскурсии в музеи, краевой цирк, участие в мастер-классах, познавательно-развлекательных викторинах.

Практика: Досуговая программа, включает культурно-досуговые мероприятия, такие, как посещение цирковых представлений в Хабаровском краевом цирке, участие в мастер-классах с артистами цирка от МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства», экскурсии в музеи, самостоятельное проведение мастер-классов для жителей города.

Проведение и участие в викторинах, посвящённых знаменательным датам: День матери, День космонавтики, День России, День Земли и другие. Участие в краевых викторинах.

Познавательно-развлекательные программы готовит не только педагог, но и дети и родители: «По страницам истории нашей», «Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ-плиз», «День защитника Отечества», «День мамы».

Неотъемлемой частью досугово-образовательной деятельности в цирковой студии являются информационные уроки, в соответствии с календарным планом воспитательной работы, а также, образовательно-развлекательные путешествия в мир искусства: онлайн-экскурсии в закулисный мир цирков Москвы и Санкт-Петербурга, в закулисный мир российских и мировых театров.

Углубленный уровень Учебный план 5 год обучения

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля/аттестации
1.	Введение.	2	2	4	Инструктаж Беседа Практическая работа. Квест-игра
2.	История циркового искусства.	2	2	4	Беседа Тесты
3.	Актерское мастерство	2	6	8	Умение работать свой номер в образе
4.	Акробатика.	6	28	34	Освоение акробатических элементов
5.	Жонглирование.	6	34	40	Освоение элементов жонглирования
6.	Эквилибристика.	6	30	36	Освоение трюков.

					Грамотное выполнение трюков
7.	Гимнастика.	6	28	34	Грамотное выполнение гимнастических упражнений
8.	Оригинальный жанр.	4	14	18	Освоение техникой работы с иллюзионным реквизитом, поями, вейлами, палантином, хула-хупами
9.	Хореография.	2	12	14	Грамотное выполнение цирковых трюков в хореографии
10.	Общая физическая подготовка.	4	18	22	Освоение физических упражнений
11.	Подготовка номера.	4	18	26	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
12	Досугово-образовательная деятельность	18	-	18	Викторины Познавательно-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Мастер-классы
	Итого:	44	214	258	

Содержание учебного плана 5 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа).

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

Практика: Проведение тренировочной квест-игры: по правилам пожарной безопасности, по мерам по противодействию терроризму и экстремизму.

2. История циркового искусства (4 часа).

Теория: Инновации в цирковом искусстве.

Практика: современное цирковое искусство, использование современных инновационных технологий в цирковом номере и в представлении.

3. Актерское мастерство (8 часов).

Теория: Беседа «Воздействие актёрского мастерства на зрителя». Беседа «Воздействие актёрского мастерства на зрителя». Принцип построения этюда. Просмотр видеоролика «Да, я-клоун! Я-артист!». Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Работа над созданием образа, типа, характера. Работа над развитием эмоциональности. Отработка приёмов релаксации, концентрации, внимания, дыхания, снятие мышечных зажимов, упражнение «На меня посмотри, скажи, что изменилось на лице». Создание собственного сценического образа.

На занятиях педагог отрабатывает игры с элементами театрализации, которые включают в себя: речевые упражнения; этюды на выражение основных эмоций; этюды на воспроизведение основных черт характера; игры на развитие внимания и памяти; этюды на выразительность жестов; ролевые игры.

На занятиях педагог с учащимися работает над созданием комических сценок, используя приёмы эксцентрики, буффонады. Упражнения «Пение телом». «Растение», «Животное», «Резиновые игрушки», «Манекен», «Тир», «Пауки», «Мостик». Работа с воображаемыми предметами.

4. Акробатика (34 часа).

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений акробатики. Устный разбор упражнений акробатики.

Беседа о биомеханике акробатических упражнений. Правила страховки и самостраховки.

Техника безопасности при выполнении упражнений сальто, колесо, шпагат. Устный разбор упражнений.

Составление пирамид, принципы построения, страховки и самостраховки.

Практика: Отработка и совершенствование техники исполнения акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в комбинации, соединение комбинаций. Перекрестные прыжки. Отработка техники исполнения парных упражнений. Освоение балансируемых и вольтажных упражнений: входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнёров. Кувырки, прыжки на месте, прыжки через препятствия. Отработка групповых акробатических трюков: акробатические стойки и поддержки во время перемещения участников, а также «входов» и «сходов».

Упражнения на батуте включают прыжки: с положением рук на поясе, вверх, вниз, прыжки с круговым движением рук; прыжки с поворотами на 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени; прыжок в сед; прыжок в группировке, в складке ноги вместе, в складке наги врозь; прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись). Также выполняли следующие срии прыжков: Группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь. Прыжки с поворотами на 180 градусов на спину, на живот, в сед. Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с поворотом на 180, 360 градусов. Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперёд, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.

Отработка техники выполнения «кульбита» и «каскада»: «кульбит» вперёд упора присев, «кульбит» вперёд в темпе; «кульбит» со стойки на голове; «кульбит» назад из упора присев, «кульбит» назад в темпе; «кульбит» вперёд с шага с опорой рук без захвата группировки с приходом на одну ногу, другая нога впереди выпрямленная; каскадный «кульбит» с места. Отработка темповых упражнений: боковое «колесо» с места с приходом на

одну ногу; боковое «колесо» с «вальсета»; «копфшпрунг» с места с приходом на полусогнутые ноги врозь; «лягскач» из положения лёжа на спине с опорой рук у плеч, с приходом на согнутые ноги врозь; «фордершпринг» с «вальсета» и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь (с помощью педагога). Отработка техники переворотов на одну ногу (назад и вперед) с прыжка; комбинация «колесо-переворот» с прыжка; выполнение переворота на месте; переворота со сменой ног и перекидки назад на две ноги (без помощи педагога), переднее «сальто» с трамплина (с помощью педагога); заднее сальто с трамплина (с помощью педагога); стойка на руках, «крокодил». Спортсмен делает «колесо», и в середине упражнения быстро соединяет ноги, тут же проворачивает все тело на 90° и возвращается в исходное положение со стойкой на ногах. И все это в течение нескольких секунд. Выглядит очень сложно. Но как на самом деле? Если разложить этот элемент на составляющие, то окажется, что он включает в себя: стойку на руках; кувырок в воздухе или сальто; прыжок; поворот тела в воздухе.

Отработка техники построения усложнённых пирамид с цирковым реквизитом.

5. Жонглирование (40 часов).

Теория: Методика выполнения упражнений с мячами, кольцами, булавами (4-5 шт.) сольно и в паре. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники использования всех видов реквизита для жонглирования. Отработка техники жонглирования с 4-5-ю мячами; жонглирование 4-5-ю кольцами; жонглирование 4-5-ю булавами на месте и с продвижением.

Отработка техники: перекидка двумя партнёрами 5-ю предметами.

Отработка техники групповая перекидка (несколько партнёров).
Отработка техники жонглирования с диаволом.

Усложнение трюковой работы с элементами эквилибра (на катушках, на моноцикле).

Подготовка трюковой части для творческого циркового номера.

6. Эквилибристика (36 часов).

Теория: Техника безопасности при выполнении трюков на 2-х катушках. Эквилибристика с элементами жонглирования. Методика работы на катушках и моноцикле. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники исполнения трюков на 2-х катушках, 3-х катушках, 4-х катушках, 5-ти катушках. Усложнение трюковой работы с включением элементов жонглирования и различных предметов.

Отработка техники выполнения трюков на моноцикле: по кругу влево, вправо, по диагонали, балансировка на месте, маленькие круги вправо и влево, восьмерка, маятник, вращение в парах. Балансировка на месте на одной ноге без опоры. Езда спиной вперед по кругу, «змейка» спиной. Езда «елоккой».

7. Гимнастика (34 часа).

Теория: Воздушная гимнастика: методика работы на кольце, полотнах, канате. Виды элементов. Инструктаж по виду деятельности.

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

Отработка техники стойка в шпагат, полушпагат с выходом из моста. Отработка техники выполнения продольного, поперечного шпагатов.

Отработка техники на канате: висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги.

8. Оригинальный жанр (18 часов).

Теория: Виды реквизита: веер-вейл, пой, ролики, палантин, хула-хупы. Методика работы с веером вейл, пой, роликами, палантином, хула-хупами. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Отработка и совершенствование техники использования реквизита. Отработка техники вращения 5-ти обручей (колени, талия, грудь, рука), вращение 5-ти обручей (колени, талия, правая - левая рука). Вращение 5-и обручей на руках стоя на месте. Техника вращения 5-и обручей (два на теле, два в руках). Вращение обруча на ноге в мосту. Составление фигуры из обручей. Крутка обручей под ногой и над собой. Отработка техники вращения обруча в «затяжк». Отработка вращения обруча на ноге лежа на полу. Вращение 5-и обручей на руках с продвижением. Фигуры из пяти обручей.

Отработка индивидуальных, групповых упражнений с большой скакалкой. Длинную скакалку вращают двое детей или один конец привязывают к вертикальной стойке, а второй вращается ребенком, пока другие дети совершают прыжки. Перепрыгивание группы детей через мерно качающуюся скакалку на уровне 2 – 5 см над полом или землей. Пробегание под скакалкой – длинная скакалка равномерно вращается, не касаясь земли, назад по отношению к ребенку (от затылка к пяткам). Соединение связок. Переходы с одного элемента на другой.

Отработка трюков с вейлами: мельница, павлин, огонь. Отработка трюков с поями: восьмерка вперед и назад, шестерка, мельница, встреча.

Отработка трюков с палантином.

9. Хореография (14 часов).

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

Практика: Составление и включение хореографических композиций в цирковые номера. Для освоения элементов ритмики, на занятиях проводятся игры и упражнения по ритмике. Игры и упражнения на развитие двигательных

способностей: «Самолёты и бабочки», «Великаны и гномы», «Пальма», «Мокрые котята», «Буратино и Пьеро», «Снеговик тает», «Мельница», «Паровозики».

Основные позиции рук, ног, головы и спины; приседания «деми плие», «гранд плие», у станка; махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях.

Партерная гимнастика является неотъемлемой частью на занятиях цирковой хореографией. Для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.

Развитие координации на занятиях хореографии происходит через использование движений свободной импровизации, составления этюдов через мимику, жест, позу учащиеся передают отдельные черты характера (жадность, замкнутость, трусость, смелость). Игра «Волшебный круг» учащиеся выполняют различные движения по сигналу и развивают внимание; в игре «Заводные игрушки» играющие развивают моторно-слуховую память; в игре «Снежки» учащиеся через воображаемое зимнее развлечение осваивают выразительность движений; в «Дружной семье» через пантомимику развивается точность и выразительность передаваемых действий: рисование кистью, вязание, шитьё, лепка и т. д. Зеркальное отражение движений других людей является основой импровизации. Движение в унисон с другими — это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки.

После отработки всех элементов хореографии происходит шлифовка номера в целом, для постановки номеров в соответствии с ДООП «Цирк» происходит шлифовка номера в целом.

10. Общая физическая подготовка (22 часа).

Теория: Значимость упражнений ОФП. Методика техники 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. Правила дыхания при выполнении физических упражнений.

Отработка упражнения для плечевого пояса: сведение и разведение лопаток; поочередное и одновременное поднятие и опускание плеч; поочередное и одновременное движение плеч вперед и назад; круговые движения плечами; круговые движения с палочкой.

Отработка упражнения для рук: движение рук по дуге и по кругу; рывки прямыми руками; рывки с разворотом туловища; Упражнения для мышц туловища: наклоны (стоя, сидя, лежа); круговые движения туловищем; мельница; наклон с фиксацией рук на полу.

Отработка упражнения для мышц ног: приседания - выпрыгивания отжимание; поднятие ноги вперед, в сторону, назад; удержание ног на

максимальной высоте; махи ногами лежа на боку с увеличением количества раз в подходе и количества подходов.

Отработка упражнения на отжимание с узкой постановкой рук («кузнечик»); подтягивание в висе; угол в висе; поднимание ног в угол; угол ноги вместе; угол ноги врозь (при и. п. сидя на полу) с увеличением количества подходов. Поднимание плеч из исходного положения лежа на животе.

Инструктаж по виду деятельности.

11. Подготовка номера (26 часов).

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

Практика: отработка номера по частям. Составление номера самостоятельно, группой с помощью/без помощи педагога. Подготовка и отработка элементов творческого номера по частям и отработки синхронности, педагог проводит работу по соединению связок с переходами в номер.

После отработки каждого этапа творческого номера, происходит шлифовка номера. Итогом репетиционной работы в самодеятельном цирковом коллективе является выступление в конкурсах, концертах, фестивалях.

12. Досугово-образовательная деятельность (18 часов).

Экскурсии в музеи, краевой цирк, участие в мастер-классах, познавательно-развлекательных викторинах.

Практика: Досуговая программа, включает культурно-досуговые мероприятия, такие, как посещение цирковых представлений в Хабаровском краевом цирке, участие в мастер-классах с артистами цирка от МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства», экскурсии в музеи, самостоятельное проведение мастер-классов для жителей города.

Проведение и участие в викторинах, посвящённых знаменательным датам: День матери, День космонавтики, День России, День Земли и другие. Участие в краевых викторинах.

Познавательно-развлекательные программы готовит не только педагог, но и дети и родители: «По страницам истории нашей», «Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ-плиз», «День защитника Отечества», «День мамы».

Неотъемлемой частью досугово-образовательной деятельности в цирковой студии являются информационные уроки, в соответствии с календарным планом воспитательной работы, а также, образовательно-развлекательные путешествия в мир искусства: онлайн-экскурсии в закулисный мир цирков Москвы и Санкт-Петербурга, в закулисный мир российских и мировых театров.

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

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2026	12.07.2027	43	129	258	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.2026	12.07.2027	43	129	258	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	01.09.2026	12.07.2027	43	129	258	3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучение	01.09.2026	12.07.2027	43	129	258	3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения	01.09.2026	12.07.2027	43	129	258	3 раза в неделю по 2 часа

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 4*).

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирк» реализуется на базе МАУДО ДЮЦ «Сказка» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в МАУДО ДЮЦ «Сказка»:

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с утвержденным расписанием МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- по окончании обучения учащийся получает свидетельство об окончании обучения по данной программе и имеет возможность выбрать другую образовательную программу в МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- занятия в группе по данной программе может проводиться в разновозрастном, либо разновозрастном составе;
- количественный состав групп от 10 до 15 человек;
- информация о деятельности МАУДО ДЮЦ «Сказка» отражается в сети Интернет: <http://skazka-centr.ru/>

Аудиторные занятия по программе проходят в хореографическом зале МАУДО ДЮЦ «Сказка», оборудованном в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса. В зале установлены станки, зеркала, шкаф с цирковым реквизитом, коврики для разминки. Имеется возможность организации занятий с использованием дополнительного оборудования – фотоаппараты, видеокамеры, микрофоны и другое.

Вне аудиторные занятия организуются на базе учреждений и организаций – социальных партнеров, описанных выше с использованием дополнительного оборудования – фотоаппараты, видеокамеры, микрофоны и другое.

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, акробатическая дорожка);
- 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);
- акробатическая надувная дорожка 5 метров;
- два столика для эквилибристики;
- 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.fokusniki.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).

- <https://t.me/mov1967> - информация о деятельности коллектива в Телеграм-канале.

- информация о деятельности МАУДО ДЮЦ «Сказка» отражается в сети Интернет: <http://skazka-centr.ru/>.

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 в googl-форме, протоколы аттестации, фото- и видеоматериалы, реестр достижений.

Показатели освоения программы – низкий, средний, высокий.

- *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; в основном самостоятельно осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями; выполняет практические задания с элементами творчества; принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях и занимает призовые места;

- *допустимый или средний уровень* - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями при наличии инструктажа и контроля педагога, по образцу; сочетает специальную терминологию с бытовой; принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях;

- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьезные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога.

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».

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ Промежуточная аттестация	Диагностический инструментальный (формы, методы, диагностики)
Предметные	Будет сформирован устойчивый интерес к цирковому искусству	сохранность контингента	текущий	журнал посещения
	получат представление об истории и традиции русского и современного циркового искусства, о профессии циркового артиста и жанрах циркового искусства	владение обучающимися терминологией спорта и циркового искусства, знаниями по истории и традициям русского и современного циркового искусства	текущий	наблюдение, опрос
	получат представление об истории жонглирования и видах жанров и элементов	владение знаниями по истории жонглирования и базовой техники различных жанров циркового искусства	текущий	наблюдение, опрос
	будут понимать техники выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений	демонстрируют правильное выполнение комплексов упражнений	текущий	анализ выполнения упражнений
	будут знать виды жанров и элементов акробатики, виды кувырков и прыжков, понятия техники колесо и рондад	демонстрируют знание видов жанров и элементов акробатики, выполняют разные виды кувырков и прыжков,	текущий	анализ выполнения цирковых элементов

		используют техники колесо и рондад при создании творческого продукта (композиции, трюки, номера)		
	смогут выполнять комплексы упражнений и растяжки разных групп мышц, шпагаты, мостики, перевороты	владение базовой техникой выполнения цирковых элементов	текущий	анализ выполнения цирковых элементов
	научатся работать с иллюзионным реквизитом	владение техникой работы с иллюзионным реквизитом	текущий	анализ владения иллюзионным реквизитом
	смогут выполнять акробатические элементы и сольные прыжки	выполнение акробатических элементов с соблюдением правил техники безопасности	текущий	наблюдение
	смогут выполнять первоначальные трюки жонглирования с кольцами, диаволо	выполнение элементов жонглирования кольцами, диаволо с соблюдением правил техники безопасности	текущий	наблюдение
	смогут выполнять первоначальные элементы на катушках	выполнение трюков на катушках с соблюдением правил техники безопасности	текущий	наблюдение
	научатся ездить по кругу на моноцикле	выполнение трюков на моноцикле с соблюдением правил техники безопасности	текущий	наблюдение
	будет уметь создавать и представлять цирковой номер	могут самостоятельно придумывать, планировать и презентовать свой номер	текущий	творческий номер
Личност	Будут проявлять уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда,	бережное отношение к реквизиту, дисциплинированность на занятиях,	текущий	наблюдение, беседа, участие в акциях,

	ответственное потребление;	отсутствие опозданий без уважительной причины, улучшение на занятиях своих творческих результатов		мероприятия х
	будут осознанно и бережно относиться к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна	текущий	наблюдение, беседа
	будут демонстрировать основные навыки личной и общественной гигиены, безопасное поведение в быту, природе, обществе;	присутствовать на занятиях в чистой спортивной форме, мыть руки после занятий, соблюдать правила ТБ на занятиях	текущий	наблюдение беседа
	будут выражать интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре	участие в тематических мероприятиях объединения, школы, подготовка творческих номеров	текущий	участие в мероприятиях х, акциях
	будут проявлять доброжелательность, сопереживание, готовность оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважать старших.	доброжелательные взаимоотношения детей с друг другом н занятиях, помощь при выполнении заданий	текущий	наблюдение
	Овладеют навыками контактности и коллективности при решении творческих задач	выполняют коллективную творческую работу, может принять чужое мнение, поставленную коллективную задачу	текущий	практическа я работа, творческая работа
Метапредметные результаты	овладеют музыкально-ритмическими навыками	умение выполнять физические упражнения под музыку, сохраняя темпо-ритм	текущий	практическа я работа

освоят начальные навыки актерского мастерства	умение работать свой номер в образе, принимают участие в конкурсах, концертах, открытых занятиях	текущий, промежуточный	творческая работа
сформируют культуру движений (на основе базовых видов спорта – гимнастика, акробатика и занятий хореографией)	технически грамотное выполнение упражнений в акробатике, гимнастике, хореографии	текущий	творческая работа
укрепят опорно-двигательный аппарат, приобретут правильную осанку и освоят навыки координации движений	выполнение комплекса тестирующих упражнений	текущий	практическая работа

Уровень результатов освоения программы учащимися 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, анализ фото и видео материалов и индивидуальная карта учета результатов обучения (*Приложение 13*).

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 терминологией.

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.

Итоговые тесты для учащихся по году обучения:

https://forms.gle/ESMqAfCJSDcuvPk7A	1 год обучения;
https://forms.gle/uyux6FS4kQj1dNyJ6	2 год обучения;
https://forms.gle/LZWojLT7KsUJrL4u5	3 год обучения;
https://forms.gle/WpceGXcjchfk8D7V8	4 год обучения;
https://forms.gle/MyGDP66hjmyJRNro9	5 год обучения;

Уровень удовлетворенности учащихся и родителей диагностируется педагогом-психологом в соответствии с утвержденными локальными актами МАУДО ДЮОЦ «Сказка» сроками и методиками. В *Приложении 2* приведен диагностический материал, измененный в соответствии с поставленными задачами и с возрастом испытуемых «Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» и в *Приложении 3*, «Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся» А.А. Андреевой.

2.5. Методические материалы программы

Технологии интерактивного обучения, используемые на занятиях по ДООП «Цирк», представлены в *Приложении к программе 1*.

Анкета выявления удовлетворенности для учащихся (*Приложение к программе 2*).

Анкета выявления удовлетворенности для родителей (*Приложение к программе 3*).

Календарный учебный график (*Приложение к программе 4*).

План проведения занятий (*Приложение к программе 5*).

Основные дидактические принципы тренировок по цирковому искусству представлены в *Приложении к программе 6*.

Существуют общепринятые правила педагога циркового искусства, которые необходимо соблюдать при проведении тренировок и репетиций. *Приложение 7*.

Методические рекомендации и указания по проведению занятий по основным жанрам циркового искусства и подготовке номера представлены в *Приложении 8*.

Профилактика травматизма и правила соблюдения техники безопасности на занятиях по цирковому искусству представлены в *Приложении 9*.

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.

При проведении занятий по гимнастике, акробатике и ОФП в цирковой необходимо учитывать половозрастные особенности учащихся. Особенно это важно иметь в виду в период интенсивного полового созревания, которое как раз приходится на подростковый возраст. Методические рекомендации приведены в *Приложении 12*.

Индивидуальный образовательный маршрут одаренного ребенка представлен в *Приложении 11*.

Индивидуальная карта учета результатов обучения по образовательной программе (*Приложение к программе 13*).

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.

Методы воспитания

- упражнение
- стимулирование
- мотивация

На занятиях используются *современные образовательные технологии*:

- коллективного сотворчества и сотрудничества;
- личностно-ориентированные;
- развивающего обучения;
- мастер-классы учащихся;
- мастер-классы от профессионалов;
- здоровьесберегающие;
- проектная технология;
- интерактивные технологии;
- игровые технологии;
- «творческая мастерская».

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.

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.

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.

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.

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.

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. Б. О жанрах советского цирка [Текст] : [Учеб. пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отд-ний режиссуры цирка театр. ин-тов] / З. Гуревич. - Москва : Искусство, 1977.

1.3 Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка [Текст] : знать и уметь : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.

1.4 Дмитриевский, В. Н. Основы социологии театра : история, теория, практика : учеб. пособие / В. Н. Дмитриевский. - Москва : ГИТИС, 2004.

1.5 Лемешева, С. Г., Гимнастика : учеб. пособие / С. Г. Лемешева, Л. В. Леонова ; Дальневост. гос. акад. физ. культуры, Каф. теории и методики

гимнастики, плавания и спортив. танцев. — Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2004.

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

1.7 Техника безопасности в цирке: (Метод. рекомендации для руководителей самодеятельность цирковых коллективов) / Всесоюз. науч.-метод. центр нар. творчества и культ.-просвет. работы; [Сост. А. Ф. Ирхин]. - Москва : ВНИЦНТИКПР, 1989.

1.8 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Academia, 2001.

1.9 Шипилина, И. А. Хореография в спорте : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / И. А. Шипилина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.

1.10 Жандо, Д. История мирового цирка : [Пер. с фр.] / Доминик Жандо. - Москва : Искусство, 1984.

Литература для детей

2.1 Славский, Р. Е. Леонид Енгибаров / Р. Славский. - Москва : Искусство, 1989.

2.2 Утков, Ю. А. Здравствуй, цирк! : [Стихи : Для дошко. возраста] / Юрий Утков; Фот. Н. М. Перевышин. - Свердловск : Сред.-Урал. кн. изд-во, 1986.

2.3 Цирк! Цирк! Цирк! : Рус. и сов. писатели о цирке : [Сборник / Вступ. ст. Ю. Дмитриева; Иллюстрации В. Гальдяева]. - Москва : Правда, 1989.

Литература для родителей

3.1 Дмитриев, Ю. А. Русский цирк [Текст]. - Москва : Искусство, 1953. Москва, Искусство, 1953 г.

3.2 Тарахно, П. Г. Жизнь, отданная цирку [Текст] / Петр Тарахно ; [Лит. запись Л.Г. Булгак]. - Москва : Искусство, 1977.

Интернет-ресурсы

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

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

Технологии интерактивного обучения в цирковой студии «Юная плеяда»

1. *Работа в парах «Мастер-ученик»* позволяет успешно отрабатывать всю практическую деятельность.

2. *Сюжетно-ролевые и деловые игры.* На занятиях учащиеся не только осваивают новые элементы, трюки. Совместно с педагогом выстраивают творческий номер как режиссеры, продумывают костюм и образ как дизайнеры, занимаются постановкой хореографической постановки для номера, беря на себя роль хореографа. В процессе занятия-игры, учащиеся могут «примерить» на себя профессии различные профессии: гримера, хореографа, дизайнера костюма и т.д.

3. *Технология «Аквариум».* Большая часть учащихся выступают в роли наблюдателей, экспертов, критиков и аналитиков. Несколько учащихся разыгрывают ситуацию в кругу, 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. *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.

Подобные мастер-классы проводятся в нашем коллективе на выездах в краевой цирк, где учащиеся встречаются с профессиональными артистами цирка. А также ребята проводят самостоятельно мастер-классы на различных площадках города, где показывают свое мастерство и умение и обучают детей и их родителей цирковому искусству: жонглированию, прыжкам на скакалке, вращению обруча и т.д.

5. *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.

6. *Технология социальных проектов* и других внеаудиторных методов обучения (фестивали, конкурсы, благотворительность, волонтерство).

Приложение 2

«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.	☺ ☹ ☹

Приложение 3

«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 Пляда"
группа № 1
2026-2027 учебный год
1 возрастной модуль**

Мес яц	Дата	Тема занятия	Форма проведени я	Часы	Форма контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ	02.09	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в центре, на занятиях	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
	05.09	Введение в профессию артиста цирка. Знакомство с жанрами.	учебное занятие	2	тест	
	06.09	Правильная разминка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	09.09	Мостик из положения лежа.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.09	Продольный шпагат, поперечный шпагат.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.09	Прыжки на двух ногах	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.09	Прыжки с разворотом на 360 градусов.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.09	Перекидка 1-го, 2-х мячей с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.09	Перекидка 1 мячика с руки на руку, упражнения с 1 мячиком	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.09	Работа с палочкой на руке	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.09	Баланс на одной катушке – умение залазить и сходить с катушки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.09	Упражнения на силу, выносливость	учебное занятие	2	Творческое задание	
	30.09	Поперечный шпагат.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
ОКТАБРЬ	03.10	Подготовка творческого номера. Правила сцены	репетиция	2	Творческое задание	
	04.10	Продольные шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.10	Мостики.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.10	Упражнения на гибкость спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.10	Упражнения на чувство	учебное	2	Практическая	

		ритма.	занятие		работа	
	14.10	Прыжки (шаг-прыжок)	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.10	Упражнения на большой скакалке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	18.10	Освоение кувырков в длину с места	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.10	Перекидка 1-го кольца с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.10	Работа с тарелочками	учебное занятие	2	Творческая работа	
	25.10	Работа с хула-хупами	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.10	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	соревнование	
	31.10	Баланс на катушке: заход и сход с катушки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
Н О Я Б Р Ъ	01.11	Хула-хупы, работа с двумя обручами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.11	Работа с гимнастической лентой.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	08.11	Шпагаты. Растяжка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.11	Прыжки на большой скакалке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.11	Изучение элемента «колесо»	учебное занятие	2	Практическая работа	
	15.11	Освоение элемента «колесо» с места.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	18.11	Перекидка 1-го кольца с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.11	Тарелочки, вращение.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	22.11	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	25.11	Подготовка номеров	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.11	Подскоки в хореографии "Пружинка"	учебное занятие	2	Практическая работа	
	29.11	Разучивание шага польки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
Д Е К А Б Р Ъ	02.12	Хула-хупы.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.12	Растяжка на шпагаты.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.12	Равновесие.	учебное занятие	2	Практическая работа	

	09.12	Мостики из положения лежа.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.12	Освоение элемента "Ковырялочка"	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.12	Перекидка 2-х мячей с руки на руку	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.12	Тарелочки умение вращать на палочке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.12	Кувырок в длину с места.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.12	Прыжки в высоту.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.12	Упражнение в паре "Качели"	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.12	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.12	Баланс на катушке у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	30.12	Подготовка творческого номера	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
ЯНВАРЬ	09.01	Повторный инструктаж по ТБ.	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
	13.01	История циркового искусства	учебное занятие	2	тест	
	16.01	Шпагаты. Растяжка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.01	Прыжки, кувырки с места.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.01	Выполнение элемента «Ласточка» в паре	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.01	Баланс на катушке у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.01	Перекидка двумя мячиками с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.01	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	соревнование	
	30.01	Освоение элемента «планка».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	31.01	Работа с хула-хупами в руке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				20		
ФЕВРАЛЬ	03.02	Освоение элемента "Стульчик" в паре.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.02	Изучение элемента «Вальсет».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.02	Работа с паре, закрепление выученных элементов	учебное занятие	2	Практическая работа	

	10.02	Освоение элемента "Присядка"	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.02	Работа у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.02	Перекидка 2-х мячиков с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.02	Работа с тарелочками.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.02	Мостики из положения лежа.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.02	Баланс на катушке на середине зала.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.02	Работа с хула-хупами на талии	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.02	Упражнения на силу	учебное занятие	2	соревнование	
	28.02	Баланс с палочкой в руке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
МАРТ	03.03	Колесо с разбега с «вальсетом»	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.03	Освоение элемента «фрондат» с места	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.03	Баланс на катушке с элементами жонглирования у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.03	Перекидка 1 тарелочки с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.03	Перекидка 1 кольца с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.03	Мостики с колен	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.03	Растяжка на шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.03	Работа с хула-хупами в руках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.03	Упражнения на силу	учебное занятие	2	соревнование	
	24.03	Упражнения на выносливость	учебное занятие	2	соревнование	
	27.03	Выполнение упражнения «Боковая планка»	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.03	Разучивание танцевальных элементов для номера	репетиция	2	Творческое задание	
	31.03	Упражнения на моноцикле	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
АПР ЕЛ	03.04	Упражнения 1 мячиком.	учебное занятие	2	Практическая работа	

	04.04	Упражнения 2 мячами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.04	Хождение по лежащему канату.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.04	Баланс на катушке на середине зала.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.04	Перевороты из мостика с колен.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.04	Работа с лентами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.04	Изучение элемента «Боковой шаг»	учебное занятие	2	Творческое задание	
	18.04	Работа у станка	репетиция	2	Творческое задание	
	21.04	Полет-кувырок с разбега.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.04	Силовые упражнения в паре.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	25.04	Работа с хула-хупами на руках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.04	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
МАЙ	02.05	Тарелочки на станке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.05	Растяжка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	08.05	Шпагаты, мостики.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.05	Постановка танца с выученными элементами.	репетиция	2	Творческая работа	
	15.05	Силовая работа в паре.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.05	Выполнение акробатических комбинаций	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.05	Баланс на катушке с элементами жонглирования.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	22.05	Баланс на катушке на высоте	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.05	Работа с хула-хупами	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.05	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	29.05	Подготовка номеров	репетиция	2	Творческое задание	
	30.05	Отчетный концерт	репетиция	2	Концерт	

				24		
ИЮНЬ	02.06	Построение пирамид	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.06	Кувырки	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.06	Поперечные шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	09.06	Мостики	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.06	Баланс на моноцикле	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.06	Жонглирование 2-мя мячами перекрестно	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.06	Жонглирование 2-мя кольцами перекрестно	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.06	Хоровод	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.06	Работа у станка и в середине зала	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.06	Силовые упражнения на выносливость	учебное занятие	2	Соревнование	
	27.06	Силовые упражнения на силу	учебное занятие	2	Соревнование	
	30.06	Баланс на катушке	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
ИЮЛЬ	03.07	Работа с вейлом	учебное занятие	2	Практическая работа	
	04.07	Работа с 2-мя хула-хупами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.07	Работа с поями	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.07	Работа с палантином	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.07	Заключительное занятие	учебное занятие	2	соревнование	
				10		
				254		

**Календарный учебный график
детского объединения "Юная Пляска"
группа № 2
2025-2026 учебный год
2 возрастной модуль**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Часы	Форма контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ	02.09	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в центре, на занятиях	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
	05.09	Введение в профессию артиста цирка.	учебное занятие	2	тест	
	06.09	Шпагаты.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	09.09	Мостик из положения стоя.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.09	Упражнение на гибкость спины	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.09	Баланс на 2-х катушках у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.09	Баланс на катушке с элементами жонглирования на середине зала.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.09	Перекидка с руки на руку 3 мячика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.09	Прыжки на скакалках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.09	Прыжки с разворотом на 360 градусов	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.09	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.09	Упражнения на силу и выносливость на шведской стенке.	учебное занятие	2	Творческое задание	
	30.09	Переворот с одной на одну с места	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
ОКТЯБРЬ	03.10	Мостики с колен с переворотом.				
	04.10	Перевороты с места.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.10	Упражнения на силу	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.10	Упражнения на выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.10	Баланс на 2-х катушках у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.10	Баланс на моноцикле у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	

	17.10	Упражнения на чувство ритма	учебное занятие	2	Практическая работа	
	18.10	Прыжки (шаг-прыжок) с разворотом на 360°.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.10	Акробатические упражнения на большой скакалке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.10	Силовые упражнения в паре. Пирамиды в группе.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	25.10	Перекидка 3-х колец с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.10	Разучивание крутки диаволо	учебное занятие	2	Практическая работа	
	31.10	Упражнение на чувства ритма	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
Н О Я Б Р Ъ	01.11	Игра с 2-мя хула-хупами в руках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.11	Работа с гимнастической лентой	учебное занятие	2	Практическая работа	
	08.11	Шпагаты.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.11	Колесо с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.11	Перевороты с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	15.11	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	18.11	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.11	Перекидка 3-х колец с руки на руку	учебное занятие	2	Практическая работа	
	22.11	Перекидка диаволо	учебное занятие	2	Практическая работа	
	25.11	Езда на моноцикле по кругу	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.11	Баланс на 2-х катушках у станка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	29.11	Работа у станка	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
Д Е К А Б Р Ъ	02.12	Работа с поями. Изучение элемента «восьмерка».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.12	Перевороты с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.12	Равновесие.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	09.12	Сальто в перед с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.12	Парные силовые	учебное	2	Практическая	

		упражнения	занятие		я работа	
	13.12	Перекидка 3-х мячей с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	16.12	Жонглирование диаволо.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	19.12	Баланс на 2-х катушках на середине зала.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	20.12	Езда на моноцикле через конусы.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	23.12	Работа у станка.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	26.12	Упражнения на силу у шведской стенки.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	27.12	Упражнения на выносливость	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	30.12	Работа с 3-мя хула-хупами	учебное занятие	2	Практическа я работа	
				26		
ЯНВАРЬ	09.01	Повторный инструктаж по ТБ.	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
	13.01	История мирового цирка	учебное занятие	2	тест	
	16.01	Упражнения с гимнастическим мячом	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	17.01	Прыжки, кувьрки.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	20.01	Построение пирамид	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	23.01	Баланс на 2-х катушках в середине зала.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	24.01	Перекидка 3-мя кольцами.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	27.01	Жонглирование 2-мя булавами	учебное занятие	2	соревновани е	
	30.01	Работа с вейлами: элемент «павлин».	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	31.01	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическа я работа	
				20		
ФЕВРАЛЬ	03.02	Растяжка	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	06.02	Пластика	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	07.02	Диаволо, горизонтальная раскрутка.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	10.02	Перекидка 3-мя булавами с руки на руку.	учебное занятие	2	Выполнение практическо го задания,	

	13.02	Работа у станка	учебное занятие	2	Творческая работа	
	14.02	Рондат с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.02	Работа с паре .Силовая акробатика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.02	Баланс на 2-х катушках с приседанием.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.02	Хула-хупы: комбинации с 2 обручами	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.02	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.02	Подготовка творческих номеров	учебное занятие	2	соревнование	
	28.02	Подготовка творческих номеров	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
МАРТ	03.03	Растяжка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.03	Пластика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.03	Диаболо, горизонтальная раскрутка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.03	Перекидка 3-мя булавами с руки на руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.03	Работа у станка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.03	Рондат с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.03	Работа с паре .Силовая акробатика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.03	Баланс на 2-х катушках с приседанием.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.03	Хула-хупы: комбинации с 2 обручами	учебное занятие	2	соревнование	
	24.03	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	игра	
	27.03	Подготовка творческих номеров	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.03	Подготовка творческих номеров	репетиция	2	Творческое задание	
	31.03	Упражнения на моноцикле	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
АПРЕЛЬ	03.04	Упражнения на силу	учебное занятие	2	Практическая работа	
	04.04	Упражнения на выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.04	Освоение маятника на	учебное	2	Практическая	

		моноцикле у станка.	занятие		я работа	
	10.04	Баланс на 3-х катушках у станка.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	11.04	Перевороты из мостика с колен.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	14.04	Работа с гимнастическим мячом.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	17.04	Хула-хупы	учебное занятие	2	Творческое задание	
	18.04	Работа у станка	репетиция	2	Творческое задание	
	21.04	Работа на середине зала	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	24.04	Работа с Диаболо: перекидка катушки через ногу.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	25.04	Рисунки 3-мя мячами.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	28.04	Парные акробатические элементы.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
				24		
МАЙ	02.05	Диаболо. вертикальный подъем	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	05.05	Жонглирование 3-мя мячиками, рисунки	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	08.05	Постановка номеров.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	12.05	Шпагаты, мостики.	репетиция	2	Творческая работа	
	15.05	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	16.05	Баланс на 3-х катушках у станка.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	19.05	Баланс на 2, 3-х катушках с элементами жонглирования	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	22.05	Хула-хупы: подъем хула-хупа с пола.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	23.05	Выполнение акробатических комбинаций	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	26.05	Силовая акробатика. Работа в паре.	учебное занятие	2	Практическа я работа	
	29.05	Разучивание танцевальных элементов для номера	репетиция	2	Творческое задание	
	30.05	Отчетный концерт	учебное занятие	2	Концерт	
				24		
И Ю НЬ	02.06	Построение пирамид	учебное занятие	2	Практическа я работа	

	05.06	Кувырки	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.06	Поперечные шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	09.06	Мостики	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.06	Баланс на моноцикле	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.06	Жонглирование 2-мя мячами перекрестно	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.06	Жонглирование 2-мя кольцами перекрестно	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.06	Хоровод	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.06	Работа у станка и в середине зала	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.06	Силовые упражнения на выносливость	учебное занятие	2	Соревнование	
	27.06	Силовые упражнения на силу	учебное занятие	2	Соревнования	
	30.06	Баланс на катушках	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
ИЮЛЬ	03.07	Работа с вейлами, повторение пройденного	учебное занятие	2	Практическая работа	
	04.07	Работа с поями, повторение пройденного	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.07	Работа с палантином	репетиция	2	Практическая работа	
	10.07	Постановка номера	репетиция	2	Творческое задание	
	11.07	Заключительное занятие	учебное занятие	2	соревнование	
				10		
		ИТОГО		254		

**Календарный учебный график
детского объединения "Юная Пляда"
группа № 3
2026-2027 учебный год
3 возрастной модуль**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Часы	Форма контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ	02.09	Инструктаж по ТБ. По жанрам, правила поведения в центре, на занятиях	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
	05.09	Введение в профессию артиста цирка. Цирковые династии.	учебное занятие	2	тест	
	06.09	Растяжка. Шпагаты.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	09.09	Гибкость. Мостик.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.09	Пластика.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.09	Баланс на моноцикле, маятник в середине зала.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.09	Баланс на 3-х катушках на середине зала.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.09	Парная перекидка 5-ю кольцами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.09	Перекидка с руки на руку 4 мячика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.09	Перевороты с разбега.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.09	Прыжки на скакалках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.09	Актерское мастерство. Клоунада	учебное занятие	2	Творческое задание	
	30.09	Растяжка. Шпагаты.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
ОКТАБРЬ	03.10	Шпагаты, мостики.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	04.10	Пластика.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.10	Перевороты с места назад.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.10	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.10	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.10	Баланс на моноцикле. Вертушка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.10	Баланс на моноцикле.	учебное	2	Практическая	

		Маятник.	занятие		работа	
	18.10	«Дроби»	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.10	Акробатические комбинации с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.10	Акробатические упражнения на большой скакалке.	учебное занятие	2	Творческая работа	
	25.10	Подготовка номеров	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.10	Парная перекидка 5-ю булавами	учебное занятие	2	соревнование	
	31.10	Перекидка диаволо через руку.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
НОЯБРЬ	01.11	Работа на роликах с палантином.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.11	Шпагаты, мостики	учебное занятие	2	Практическая работа	
	08.11	Пластика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.11	Акробатические комбинации с разбега.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.11	Фляк с места	учебное занятие	2	Практическая работа	
	15.11	Парная перекидка 5-ю кольцами в паре	учебное занятие	2	Практическая работа	
	18.11	парная перекидка 6-ю булавами в паре	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.11	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	22.11	Подготовка номеров	учебное занятие	2	Практическая работа	
	25.11	Работа у станка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.11	Моноцикл. Упражнение «стенка».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	29.11	Актерское мастерство. Клоунада.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
ДЕКАБРЬ	02.12	Работа с вейлами: «Мельница»	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.12	Перевороты назад	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.12	Работа на полотнах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	09.12	Мостики, шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.12	Полет кувырок, сальто	учебное	2	Практическая	

		вперед с разбега.	занятие		работа	
	13.12	Парные силовые упражнения	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.12	Перекидка в паре 5-ю булавами вчетвером.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.12	Перекидка 6-ю кольцами вчетвером.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.12	Баланс на 4-х катушках у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.12	Езда на моноцикле вокруг конусов.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.12	Работа у станка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.12	Упражнения на силу на шведской стенке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	30.12	Работа с хула-хупами: 4 обруча на корпусе	репетиция	2	Творческое задание	
				26		
ЯНВАРЬ	09.01	Повторный инструктаж по ТБ	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
	13.01	История русского цирка	учебное занятие	2	тест	
	16.01	Растяжка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.01	Работа на кольце, на ремнях.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.01	Прыжки, кувырки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.01	Построение групповых пирамид	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.01	Баланс на 5-и катушках у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.01	Жонглирование 4 мячика.	учебное занятие	2	соревнование	
	30.01	Хула-хупы: элемент «бочка».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	31.01	Упражнение на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
				20		
ФЕВРАЛЬ	03.02	Растяжка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.02	Пластика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.02	Перекидка 6-ю булавами в паре	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.02	Перекидка 6-ю кольцами в паре	учебное занятие	2	Выполнение практического задания,	

	13.02	Работа у станка	учебное занятие	2	Творческая работа	
	14.02	Акробатические комбинации с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.02	Работа с паре .Силовая акробатика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.02	Баланс на моноцикле с элементами жонглирования	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.02	Хула-хупы – «бочка»	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.02	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.02	Подготовка творческих номеров	учебное занятие	2	соревнование	
	28.02	Подготовка номеров.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
МАРТ	03.03	Колесо с разбега с вальсетом	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.03	Построение пирамид.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.03	Баланс на 5-ти катушках у станка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.03	Езда на моноцикле в паре	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.03	Парная перекидка 6-ю кольцами	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.03	Парная перекидка 6-ю булавами	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.03	Актерское мастерство. Клоунада.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.03	Работа на полотнах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	21.03	Растяжка на шпагаты	учебное занятие	2	соревнование	
	24.03	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	игра	
	27.03	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.03	Работа с хула-хупами: комбинация упражнений.	репетиция	2	Творческое задание	
	31.03	Работа у станка	учебное занятие	2	Практическая работа	
				26		
АПРЕЛ Ь	03.04	Упражнения на силу	учебное занятие	2	Практическая работа	
	04.04	Упражнения на выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	

	07.04	Прыжки через скакалку на моноцикле	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.04	Баланс на 4-х катушках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	11.04	Перевороты из мостика с колен.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	14.04	Растяжка	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.04	Ролики, палантин.	учебное занятие	2	Творческое задание	
	18.04	Работа у станка	репетиция	2	Творческое задание	
	21.04	Подготовка номеров	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.04	Рисунки 3-мя кольцами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	25.04	Рисунки 3-мя булавами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.04	Парные акробатические элементы.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				24		
	29.04	Полет-кувырок с разбега.	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАЙ	02.05	Перекидка 6-ю кольцами	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.05	Парная перекидка 6-ю булавами с разворотом.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	08.05	Шпагаты, мостики.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.05	Упражнения на силу и выносливость	репетиция	2	Творческая работа	
	15.05	Акробатическое мастерство. Клоунада.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.05	Баланс на 5-ти катушках в центре зала.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.05	Баланс на моноцикле с элементами жонглирования по кругу.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	22.05	Комбинации упражнений с вейлами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.05	Акробатические комбинации с разбега.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.05	Силовая акробатика. Работа в паре.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	29.05	Подготовка номеров	репетиция	2	Творческое задание	
	30.05	Отчетный концерт	учебное занятие	2	Концерт	
				24		

ИЮНЬ	02.06	Выполнение акробатических прыжковых комбинаций	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.06	Выполнение силовых комбинаций	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.06	Акробатика на большой скакалке	учебное занятие	2	Практическая работа	
	09.06	Поперечные шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.06	Мостики	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.06	Пластика	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.06	Баланс на 4-х катушках	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.06	Баланс на моноцикле с элементами жонглирования	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.06	Баланс на 5-ти катушках	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.06	Жонглирование 3-мя булавами, рисунки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.06	Жонглирование 3-мя кольцами, рисунки.	учебное занятие	2	Соревнование	
	30.06	Жонглирование 6-ю булавами, кольцами в паре	учебное занятие	2	Игра	
				24		
ИЮЛЬ	03.07	Работа с палантином на роликах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	04.07	Работа с поями, вейлами. Комбинации.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	07.07	Постановка номера «Эквилибр на моноциклах»	репетиция	2	Творческое задание	
	10.07	Постановка номера «Веселая скакалка»	репетиция	2	Творческое задание	
	11.07	Заключительное занятие	учебное занятие	2	соревнование	
				10		
		ИТОГО		254		

**Рекомендации по организации учебного занятия в цирковой студии
«Юная плеяда»**

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 разминки проходит основная часть занятия по акробатике, гимнастике, эквилибристике и другим жанрам циркового искусства с соблюдением правил Техники безопасности. Педагогом проводится наблюдение за правильным выполнением трюковой части учащимися, корректировать и помощь в их выполнении.

По окончании основной части занятия проводится рефлексия по вновь освоенным элементам, трюкам и вновь полученным знаниям, и умениям.

За 10 минут до окончания занятия обязательное выполнение комплекса упражнений ОФП (общефизической подготовки) на силу и выносливость с соблюдением правил ТБ.

В конце занятия общее построение в шахматном порядке для поклона и аплодисментами благодарим друг друга за работу.

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.

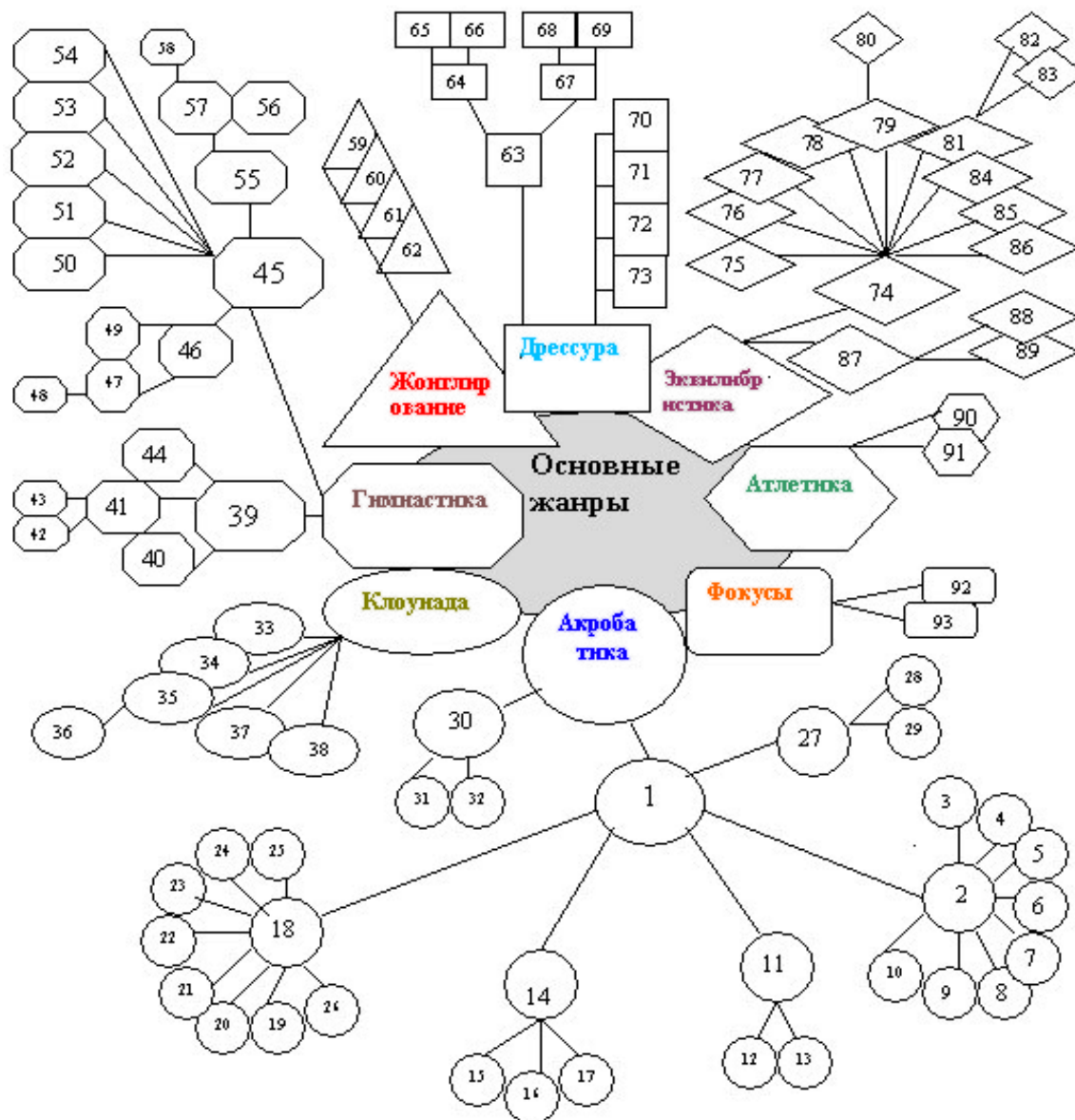
Общепринятые правила педагога циркового искусства:

- 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.

Методические рекомендации и указания при проведении занятий по акробатике, жонглированию, эквилибристике

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 полу шпагаты;
- "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, диаболо.

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 полу каскадом и каскадом;
- балансирование палки на руке, ноге, лбу;
- жонглирование тремя мячами полу каскадом 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 цирковой студии «Юная плеяда»

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

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в цирковой студии допускаются дети в возрасте от 5-17 лет не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам, прошедшие инструктаж по мерам безопасности с регистрацией записи в журнале педагога.

1.2. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, пути эвакуации при возникновении чрезвычайной ситуации.

1.3. При проведении занятий педагог и обучающиеся должны соблюдать расписание учебных занятий, установленный режим занятий и отдыха.

1.4. К занятиям допускаются учащиеся только в специальном трикотажном костюме и обуви без каблуков (чешки, балетки).

1.5. Движение в хореографическом зале выполняется против хода часовой стрелки.

1.6. Нельзя лежать (отдыхать) на месте проведения занятий. Отдых разрешен только в специально отведённых местах.

1.7. Нельзя пить газированные напитки, есть, жевать жевательную резинку, щелкать семечки на занятиях.

1.8. При выполнении упражнений нельзя задерживаться и мешать общему ритму выполнения задания.

1.9. Нельзя находиться на месте занятий посторонним лицам, кроме приглашённых для страховки.

1.10. Нельзя трогать, перемещать и залазить на свободно стоящий реквизит.

1.11. учащиеся должны:

- бережно относится к реквизиту и имуществу МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- реквизит содержите в порядке, заметив неисправность, сразу сообщите педагогу.

1.12. учащиеся должны знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.13. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе 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 тренинге.

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 пассивировке 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.

II. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Педагог обязан перед началом занятий проверить зал:

- проверить освещение, исправность электроприборов;
- проверить санитарно-гигиеническое состояние помещения;

2.2. Входить в помещение для занятий и приступать к занятиям можно только с разрешения педагога.

2.3. Обучающийся должен:

-переодеться в раздевалке, надеть на себя тренировочную форму и обувь;

-снять с себя предметы, представляющие опасность для других

занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.);

-убрать из карманов тренировочной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

-под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

-быть внимательным при подготовке реквизита для занятий;

-по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

2.4. Прежде чем приступать к работе с реквизитом, убедитесь в его исправности, правильной подвеске или расположении.

2.5. При переноске матов держитесь за мат сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтоб их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

III. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не приступайте к разучиванию и отработке трюков без предварительной разминки и разогрева мышц.

3.2. Разминку начинайте с аэробных упражнений (с большим потреблением кислорода и без задержки дыхания – бег, прыжки).

3.3. Наиболее сложные трюки отрабатывайте в начале и середине занятия, а во время исполнения номера выполняйте в конце.

3.4. Чередуйте сложные упражнения с лёгкими, но не давайте мышцам остывать.

3.5. Прежде чем начать работать над новым трюком, ознакомьтесь с техникой безопасности исполнения трюка, способами страховки и позаботьтесь о мерах безопасности (маты, лонжи, ассистенты).

3.6. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

3.7. Выполняйте упражнение потоком (одно за другим) соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

3.8. Во время занятия не стойте близко к другим обучающимся, не отвлекайте и не мешайте им.

3.9. Во время работы на воздушном реквизите не помогайте залазить на него, не раскачивайте друг друга, не стойте под воздушными аппаратами.

3.10. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте, не мешайте другим.

3.11. При смене деятельности отработанный реквизит убирать на место.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

4.1. При получении травмы или при ухудшении самочувствия обучающийся обязан прекратить выполнение задания и немедленно сообщите педагогу.

4.2. С помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в учреждении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.4. Педагог обязан поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру телефона - «01» или по сотовому «112»

V. Требования безопасности по окончании занятия

5.1. Обучающийся обязан заканчивать тренировку силовыми упражнениями в умеренном темпе без особого разогрева организма.

5.2. Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать реквизит в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять тренировочный костюм и специальную обувь;
- вымыть руки с мылом.

5.3. Педагог по окончании занятий должен:

- осмотреть помещение в котором проходило занятие;
- отключить электроприборы и выключить свет.

VI. Требования безопасности на выступлениях

6.1. Концертное выступление учащегося с цирковым номером должно быть согласовано с педагогом.

6.2. К выступлению допускаются учащиеся с хорошим самочувствием.

6.3. Обучающемуся запрещается в концертном костюме покидать пределы концертной площадки. За исключением возникновения чрезвычайной ситуации.

6.4. Учащийся должен:

- перед репетицией и выступлением обязательно разогреть и размять мышцы;

-перед выступлением проверить исправность реквизита, состояние костюмов, нанести грим, ознакомиться с программой (уточнить порядок выступления), ознакомиться с площадкой;

-по окончании выступления привести в порядок реквизит, костюмы, личные вещи, гримерки.

Заключение

Данные рекомендации, прежде всего, предназначены для родителей учащихся цирковой студии. Рекомендации помогут разобраться в процессе обучения в студии. Ведь за время обучения ребята проходят порой через все цирковые жанры и могут остановиться на любом из них. Но каждый этап знакомства с жанрами оставляет у них свой отпечаток в их творческом мировоззрении. Чтобы когда-нибудь выйти на манеж и доставить зрителю радость своим искусством важно поискать себя в разнообразных жанрах. Необходимо стать первыми сведущими, понимающими и сопереживающими зрителем для своих детей. Окунутся с ребёнком в мир его увлечений, и навсегда стать для него не просто родителем, а лучшим другом.

Некоторые учащиеся цирковой студии становятся профессиональными артистами цирка. Другие посвящают свою жизнь остальным профессиям. Однако, невозможно переоценить влияние искусства цирка на детей. Цирк-это замечательное, яркое и народное искусство, не оставляющее равнодушным ни ребёнка, ни взрослого человека. Приобщение детей к цирковому искусству, всестороннее выявление и раскрытие талантов – это важнейшая и интереснейшая цель деятельности цирковой студии.

Источники информации

Полезные сайты:

1. В мире цирка и эстрады.

<http://www.ruscircus.ru/> официальный сайт «Росгосцирка» - здесь вы можете найти любую информацию о цирковом искусстве.

2. Купить или заказать цирковой реквизит (это сайты с которых частично формируется реквизитная база студии):

<https://jugglingstore.ru/84-cirkovoeiskusstvo> ;

<http://montazhnic.ru/cirkovoj-rekvizit> ;

<https://russian.alibaba.com/>

Перед покупкой реквизита необходимо проконсультироваться с педагогом

Список рекомендуемой литературы:

1. Бардиан Ф.Г. Советский цирк на пяти континентах [Текст] / Ф.Г. Бардиан. - Москва : Искусство, 1977. - 206 с.

2. Баринов В.А. Эстетические эмоции в художественно-образной структуре циркового искусства : дис. к-та фил. наук. - Москва.: 2008. - 141 с.

3. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика: методика подготовки акробатов-вольтижеров, техника и методика освоения стоек, методика подготовки бросков, техника исполнения и методика подготовки основных вольтижных элементов, техника выполнения и методика обучения на этапе совершенствования, сценарии акробатических номеров . - Москва : Изд-во ЛКИ:URSS, 2008. – 303 с.

4. Бугримова И. На арене и вокруг нее [Текст] / И. Бугримова. - М.: Изд-во Искусство, 2016. - 254 с.

5. Встречи с цирковым прошлым : Сб. мемуаров / Сост. Р. Славский. - М. : Искусство, 2016. - 464 с.

6. Гуревич З.Б. Эквилибристика / З. Б. Гуревич. - М. : Искусство, 2016. - 180 с.

7. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка: Учеб. пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театр. ин-тов. - Москва : Искусство, 2015. - 280 с.

8. Дмитриев Ю.А. Знаменитые клоуны [Текст] / Ю. А. Дмитриев. - Москва : СИНТЕГ, 2016. – 222

9. Дмитриев Ю.А. Цирк в России : от истоков до 2000 г. [Текст] / Ю. А. Дмитриев. - М. : М. : РОССПЭН, (ГУП ИПК Ульян. Дом печати), 2004 . - 653 с.

10. Жеребцов П. Е. Цирковые огни [Текст] : Повести и рассказы / П.Е. Жеребцов. - М.: Советский писатель. Москва, 2016. - 208 с.

11. Макаров С.М. Театрализация цирка [Текст] / С. М. Макаров ; Гос. ин-т искусствознания ; Акад. циркового искусства. - Москва : URSS, 2010. - 287 с.

12. Ольшанский В. Путь клоуна. История смехотерапии [Текст] / В. Ольшанский. – Москва.: Зебра Е., 2015. – 368 с.

13. Румянцев М. Н. На арене советского цирка [Текст] / М.Н. Румянцев. – Москва.: Искусство, 2015. - 136 с.

14. Смирнов-Сокольский Н. Сорок пять лет на эстраде [Текст] / Н. Смирнов-Сокольский. – Москва.: Искусство, 2016. - 384 с.

15. Терентьева И. Тотальная клоунада [Текст] / И. Терентьева. - М.: Геликон Плюс, 2016. - 428 с.

16. Фальковский А. Художник в цирке [Текст] / А.Фальковский. - М.: Искусство, 2016. - 144 с.

17. Цирк [Текст]: Маленькая энциклопедия / А.Я. Шнеер, Р.Е. Славский ; Редкол.: Ю.А. Дмитриев (гл. ред.) и др. ; [Вступ. ст. Ю. Дмитриева]. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Сов. энциклопедия, 1979. - 447 с.

Литература, рекомендуемая для обучающихся цирковой студии:

1. Встречи с цирковым прошлым: [Сб. мемуаров / Сост. Р. Славский]. - М. : Искусство, 1990. – 462 с.

2. Елисеенко Е.Ю. 250 фокусов для всех: [Текст] / Е.Ю. Елисеенко.- Минск.; Кузьма, 2003.-464 с.
3. Мир цирка [Текст]: энциклопедия для детей и родителей / главный редактор Александр Дриго. - Москва : Кладезь, 1995
4. Хочу быть клоуном: [Текст] Буллок А., Джеймс Д. – Вильнюс, 1996 . – 31 с.
5. Хочу быть акробатом.: [Текст] Буллок А., Джеймс Д. – Вильнюс, 1997 . – 30 с.
6. Хочу быть актером.: [Текст] Буллок А., Джеймс Д. – Вильнюс, 1997 . – 30 с.

Календарный план воспитательной работы

Дата	Мероприятие/проекты/события	Направление воспитания	Ценности
Сентябрь 2025	Родительское собрание	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Дети Семья Коллектив
Октябрь 2025	Посещение циркового представления	Эстетическое воспитание Гражданское воспитание	Коллектив Красота Стиль Труд
Октябрь 2025	Посещение мастер-класса артистов цирка в Краевом цирке	Физическое воспитание Эстетическое воспитание	Труд Коллектив Дружба
Ноябрь 2025	Создание видеоролика «С Днем матери»	Гражданское воспитание	Семья Любовь Жизнь
Декабрь 2025	Новогодний праздник для детей младшего состава «Здравствуй, Новый год»	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание	Дети Семья Коллектив
Декабрь 2025	Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ, плиз!»	Популяризация научных знаний Физическое воспитание Эстетическое воспитание Гражданское воспитание	Семья Дети Коллектив Дружба
Январь 2026	Катание на коньках	Физическое воспитание Гражданское воспитание	Семья Дети Здоровье Дружба
Февраль – Май 2026	Проект «Память сквозь поколения»	Патриотическое воспитание Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание	Родина Коллектив Жизнь Гражданское общество Добро
Март 2026	Посещение циркового представления	Эстетическое воспитание Гражданское воспитание	Коллектив Красота Труд
Апрель 2026	Игра «День Земли»	Экологическое воспитание Популяризация научных знаний	Здоровье Жизнь
Май 2026	Отчетный концерт ДЮЦ «Сказка»	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание	Коллектив Жизнь Семья Дети Труд
Июнь 2026	Викторина «День России»	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание	Родина Жизнь Коллектив

Индивидуальный образовательный маршрут одарённого ребёнка

Пояснительная записка

ФИО ребенка: Кристина М.

Дата рождения: _____

Причина составления маршрута: У Кристина ярко выражены гимнастические способности. Она артистична, от природы наделена гибкостью, старается достичь высокого мастерства в гимнастике. Нравится воздушная гимнастика. Очень быстро осваивает необходимые трюки и оттачивает их до совершенства. Девочка отличается высокой любознательностью, упорством, трудолюбием и выносливостью.

Цель (ИОМ): создание условий для самовыражения и самореализации одаренного подростка в прыжковой акробатике для номера «Веселая скакалка».

Задачи:

- овладение глубокими знаниями, умениями и навыками в области прыжковой акробатики;
- развитие интереса обучающегося к освоению новых техник и видов циркового искусства;
- создание трюков «фляк» и «сальто» в групповом номере «Веселая скакалка»;
- осуществление образовательного процесса в соответствии с познавательными потребностями;
- способствование развитию образного мышления посредством создания художественных образов.

Количество занятий в неделю: 3 часа в неделю

Сроки реализации: 4 месяца

Форма проведения: индивидуальная

Ожидаемый результат:

- владеет приемами и техникой работы в скакалке;
- создание необходимых трюков в групповом номере «Веселая скакалка»;
- умеет ставить цель, планировать и осознать собственные действия по созданию продукта художественного творчества.

План педагогического сопровождения:

Содержание работы	Форма работы	Сроки	Ответственные
Индивидуальная психолого-педагогическая диагностика			
Исследование психических процессов (память, восприятие, внимание)			

Исследование эмоциональных процессов (страхи, тревожность)	Наблюдения Педагогическая диагностики	Октябрь Декабрь	Педагог-психолог
Исследование качеств личности (самооценка, произвольность, уровень притязаний)			
Исследование социальных отношений (с взрослыми, со сверстниками)			
Диагностика художественно-эстетического развития	Педагогическая диагностика	Октябрь Декабрь	Педагог
Создание условий			
Создание условий для развития физических и актерских способностей: - просмотр видео номеров воздушной гимнастики; - приобретение необходимого реквизита.		Октябрь-ноябрь	
Взаимодействие с семьёй. Деятельность родителей			
Педагогическое просвещение Родителей: «Как развивать уверенность» «Словесные формы позитивной оценки действий ребёнка»	Беседы. Консультации. Посещение цирковых представлений, спектаклей	По мере необходимости	Педагог-психолог Педагог
Поддержание интереса ребёнка, поощрение.			
Создание дома индивидуальных условий для физических тренировок.			
Художественно-эстетическая деятельность			
История жанра гимнастика: виды гимнастики Знаменитые артисты цирка в жанре гимнастика	Беседы. Просмотр видеофильмов.	Октябрь – декабрь	Педагог
Участие в творческих конкурсах разного уровня	Индивидуальные занятия	По мере проведения конкурсов	
Взаимодействие с социальными партнерами.			
Посещение открытых мероприятий, цирковых представлений, шоу, спектаклей в Краевом цирке	Экскурсии. Беседы. Конкурсы	1 раз в квартал	Родители Педагог Артисты цирка

Оценка промежуточных результатов:

Содержание работы	Критерии оценки	Постановка дальнейших целей и задач
Индивидуальная психолого-педагогическая диагностика	Результаты педагогической диагностики	
Взаимодействие с педагогами	- психолого-педагогическая компетентность педагогов; - создание развивающей предметно-пространственной среды для развития творческих способностей ребёнка	
Взаимодействие с семьёй. Деятельность родителей	- психолого-педагогическая компетентность родителей; - консультирование родителей (по запросу)	
Художественно-эстетическая деятельность	Участие в творческих конкурсах разного уровня	
Уровень повышения мастерства	- уровень развития творческих способностей; - освоение новых трюков на полотнах; - индивидуальные выступления на праздничных и досуговых мероприятиях в Центре.	
Взаимодействие с социальными партнёрами	- посещение выставок и открытых мероприятий; - участие в конкурсах разного уровня.	

Методические рекомендации при проведении занятий с подростками по гимнастике, акробатике и ОФП.

Как свидетельствуют современные научные данные, у мальчиков в подростковом возрасте улучшаются нервная регуляция мышечного аппарата, отдельные показатели пространственной ориентации, психические процессы внимания и памяти, что в целом создаёт благоприятные условия для овладения сложными движениями.

Вместе с тем отмечаемая в этом возрасте гетерохронность в развитии отдельных систем и функций организма может негативно сказываться на успешности учащихся в овладении программным материалом модулей «ОФП», «Гимнастика», «Акробатика». Так, увеличение мышечной массы несколько отстаёт от увеличения длины скелета, что обуславливает повышение мышечного тонуса и, как следствие, определяет быструю утомляемость подростков при физических нагрузках. Неравномерность в развитии отдельных мышечных групп, и в первую очередь корсетных мышц, ведёт к нарушению осанки и требует увеличения соответствующих профилактических мероприятий на занятиях. Немаловажное значение имеет перестройка гормонального фона учащихся, что сказывается не только на физических, но и на психических и социальных особенностях детей подросткового возраста.

У девочек, в свою очередь, наблюдается замедленное развитие мышечной силы, особенно плечевого пояса. Поскольку вес тела увеличивается, им становится трудно выполнять упражнения в подтягивании, лазанье, висах и упорах. Во время выполнения упражнений в висах и упорах девочкам нужна помощь, надёжная страховка. С особой осторожностью надо давать девочкам упражнения, создающие большое внутрибрюшное давление, например, поднимание тяжестей, прыжки с большой высоты. Они могут оказать вредное влияние на развитие органов малого таза.

В подростковый период как у мальчиков, так и у девочек интенсивно увеличиваются размеры сердца, возрастает сила сердечных сокращений и объём кровотока. В то же время развитие кровеносных сосудов происходит заметно медленнее. Это создаёт излишнее сопротивление для тока крови. Поэтому выполнение длительной работы у подростков связано с большим напряжением. Подростки нередко жалуются на появление одышки, давление в области сердца.

Для детей подросткового возраста необходимо сокращать количество упражнений, связанных с длительной статической нагрузкой, при которых нарушается нормальная циркуляция крови. Во время выполнения упражнений, вызывающих усиленную сердечную деятельность, следует чаще давать отдых с так называемыми дыхательными упражнениями. Функция дыхания у подростков ещё недостаточно развита. Повышенный запрос организма в кислороде удовлетворяется у них преимущественно за счёт увеличения

частоты дыхания, поэтому на занятиях в подростковом возрасте необходимо уделять пристальное внимание правильному и глубокому дыханию, укреплению дыхательных мышц, сохранению правильной осанки, создающей хорошие условия для работы органов дыхания.

В подростковом возрасте отмечается существенное повышение функциональной активности второй сигнальной системы, что расширяет возможности использования на занятиях словесного метода, направленного воздействия на учащихся словом. Большая возбудимость занимающихся в этом возрасте связана с усилившимися эндокринными процессами, поэтому на занятиях целесообразно чередовать упражнения, вызывающие возбуждение ЦНС, с более спокойными упражнениями, приводящими к оптимизации её деятельности.

1. Возрастные особенности обучения двигательным действиям подростков.

Обучение двигательным действиям в данном подростковом возрасте в основном направлено на освоение учащимися физических упражнений и двигательных действий, расширяющих их жизненный опыт в гимнастике, акробатике, а также упражнений общей физической подготовки.

Основные приёмы обучения двигательным действиям подростков соответствуют приёмам, активно используемым в отечественной практике физического воспитания. Это сообщение теоретических сведений и непосредственное выполнение разучиваемых двигательных действий. Приступая к разучиванию новых двигательных действий, педагог пользуется известной для учащихся терминологией. Вместе с тем перед освоением каждой новой темы целесообразно давать задания учащимся на самостоятельное ознакомление с соответствующим понятийным аппаратом. Чтобы заинтересовать учащихся процессом овладения техникой новых двигательных действий, следует пояснять значение их в жизнедеятельности человека, организации его отдыха и досуга, укреплении здоровья и оптимизации трудовой деятельности. Очень важно в процессе обучения движениям подчёркивать связь разучиваемых упражнений с совершенствованием физического развития и физической подготовленностью учащихся.

Для того чтобы учащиеся могли использовать разучиваемые упражнения для самостоятельных занятий, надо останавливаться и на условиях их выполнения. Следует учитывать, что у подростков достаточно сильно развита потребность в познании, поэтому следует пояснять основные закономерности выполнения движений, их влияние на организм и личность учащихся.

Чтобы занимающиеся успешно овладевали движениями, используются подводящие упражнения. В их числе могут быть упражнения, воспроизводящие основную структуру двигательного действия, из которых исключены второстепенные элементы и детали.

Другие подводящие упражнения содействуют отработке отдельных элементов движений. Из них затем складывается основное движение. Сложные по координации движения сначала разделяют и разучивают по частям, затем объединяют по нескольким упражнениям в связку и только после этого осваивают действие в целом. В тех случаях, когда движение нельзя разделить на элементы (например, прыжок в высоту с места или кувырок в длину с разбега), его разучивают в целом, последовательно переключая внимание с одного элемента на другой. После усвоения основы двигательного действия приступают к его совершенствованию.

Чтобы повторения не снижали активность учащихся, следует менять условия выполнения движения, исходное положение, способы построения. Количество повторений в среднем должно быть равно числу попыток, которые потребовались для освоения движения, плюс половина этого числа.

2. Возрастные особенности развития физических качеств подростков.

Координационные способности. Несмотря на то что в возрасте 11—14 лет заметно снижаются темпы прироста показателей координационных способностей, тем не менее на занятиях в цирковой студии необходимо уделять внимание совершенствованию этих способностей. Целесообразно использовать упражнения, предъявляющие повышенные требования к точности движений, дифференцировке мышечных усилий, пространственной ориентации, а также к равновесию и скорости реакции. Данные физические способности можно развивать в процессе освоения учащимися основных тем программы, в которой в модулях «Гимнастика», «Акробатика», «ОФП» приводятся гимнастические, акробатические и упражнения на силу, быстроту, выносливость и координацию, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств. В число этих упражнений входят упражнения на гимнастической стенке разными способами и с разной скоростью, выполнение акробатических комбинаций на дорожке. Последнее требует наличия у учащихся достаточного двигательного опыта, поэтому перед обучением сложнокоординированному двигательному действию педагогу рекомендуется выяснить его основные биомеханические характеристики. После этого необходимо протестировать учащихся на предмет их физической готовности осваивать это двигательное действие. Развивать координационные способности необходимо в начале основной части урока, когда у занимающихся отмечается повышенный уровень работоспособности и не проявляются признаки утомления, особенно со стороны психических процессов.

Мышечная сила. В подростковом возрасте абсолютный показатель мышечной силы у девочек увеличивается незначительно. Вместе с тем следует уделить особое внимание повышению уровня мышечной силы туловища и ног. Для развития мышечной силы девочек используются упражнения в преодолении массы собственного тела в облегчённых условиях: смешанный вис, более высокая опора для рук в упражнениях в упоре лёжа, сгибание

туловища из положения лёжа и т. д. Вес отягощения, создаваемый массой тела, не должен превышать у девочек более 50—55% от их максимальной силы.

У мальчиков в подростковом возрасте наблюдается второй интенсивный прирост силы. Для развития силы используются в основном динамические упражнения. Вместе с тем начинают применять и статические упражнения. Но ими увлекаться не следует, поскольку они связаны с задержкой дыхания и натуживанием. Применяются упражнения в преодолении собственной массы тела: подтягивание в висе, лазанье, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание ног из положения лёжа и виса на гимнастической стенке; в преодолении внешнего сопротивления: поднимание и переноска тяжестей, преодоление сопротивления партнёра. Для развития силы мышц необходимо достаточно большое их напряжение, поэтому вес отягощения подбирается таким образом, чтобы учащиеся могли повторить каждое упражнение не более 10 раз.

Одним из важных направлений физической подготовки подростков является развитие выносливости к статическим усилиям. Для этого используются упражнения в удержании определённых поз: стояние на пальцах ног, равновесие на одной ноге и т. д. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления, но выполняемые в максимальном темпе путём применения кратковременных усилий, способствуют развитию скоростно-силовых качеств. К этим упражнениям относятся прыжковые упражнения, упражнения на метание малых и набивных мячей. Количество повторений не должно вызывать значительного утомления, при котором существенно падает скорость движений.

Гибкость. Для поддержания достаточной подвижности в суставах у учащихся подросткового возраста в содержание уроков включаются упражнения на гибкость. Они могут быть активными, т. е. выполняться за счёт напряжения мышц, проходящих через суставы, или пассивными — выполняться с помощью партнёра или под влиянием массы собственного тела. В числе этих упражнений могут быть и статические упражнения, при которых достигается максимальный угол разгибания или сгибания в суставах. Сохранение этого положения в течение некоторого времени тоже содействует увеличению подвижности. Упражнения на гибкость следует повторять сериями по 15—25 раз. Их следует проводить не только в подготовительной, но и в основной части занятия.

Быстрота. Для развития скорости движений в подростковом возрасте используются виды упражнений, увеличивающие скорость реакции: ответные движения рук и ног на внезапные сигнал, старт; перемена положения движений при ходьбе и беге. Сложная двигательная реакция совершенствуется с помощью подвижных игр с большими и малыми мячами. Перечисленные упражнения можно усложнять за счёт увеличения скорости движения предметов, внезапности начала, сокращения дистанции.

В циклических движениях — бег — скорость можно развивать путём выполнения действий в целом с максимальной скоростью или максимальным темпом выполнения отдельных элементов. Используется метод повторения упражнений. Целью каждой попытки является превышение показанной ранее скорости. Упражнения выполняются до того момента, когда скорость движений начинает падать. В подростковом возрасте в ряду средств развития скорости движений преобладают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, спрыгиваний и выпрыгиваний в темпе, упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции. В интервалах между повторениями упражнений используется активный отдых: ходьба, неторопливые движения, поддерживающие возбудимость центральной нервной системы на достаточно высоком уровне.

Стимулирующее значение для развития скорости движений имеют соревновательный и игровой методы. Упражнения на развитие скорости движений выполняются в начале урока после упражнений на развитие координационных способностей.

Выносливость. В число основных двигательных качеств входит выносливость. Она зависит прежде всего от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также от уровня развития основных источников энергии, ёмкости и мощности аэробных процессов. В подростковом возрасте целесообразно развивать общую выносливость, проявление которой во многом зависит от производительности аэробных процессов, поэтому в подростковом возрасте во время развития выносливости важно создавать оптимальные условия для достаточного кислородного обеспечения организма. Для этого на занятиях необходимо проводить упражнения на дыхание, выполняемые с обязательным глубоким вдохом. Для развития выносливости во время изучения учащимися модулей «Акробатика», «Гимнастика» и «ОФП» занятия в цирковой студии целесообразно проводить преимущественно в хорошо проветриваемом помещении.

На занятии продолжительность медленного бега может составлять у девочек до 4,0—5,0 мин, а у мальчиков до 6,0—8,0 мин. Основным методом развития игровой выносливости является постепенное увеличение продолжительности времени игры и уменьшения интервалов отдыха. В свою очередь, другой вид специальной выносливости — скоростная выносливость — развивается путём многократных пробеганий с максимальной скоростью небольших с постепенным увеличением их длины и сокращением интервалов отдыха между повторениями.

Важнейшим требованием к развитию физических качеств является всесторонность воздействия физических упражнений на организм учащихся, соразмерность физических и психических нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям подростков.

Индивидуальная карта учета результатов обучения
по ДООП «Цирк» объединения
«Юная Плеяда»

Группа _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Дата окончания наблюдения _____

Фамилия, Имя ребенка																						
Показатели	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1. Теоретическая подготовка ребенка																						
Основные и не основные жанры циркового искусства																						
Великие артисты цирка России и мира																						
Знание теоретических навыков партерной гимнастики																						
Знание теоретических навыков жонглирования																						
Знание теоретических навыков эквилибристики																						
Технику владения сценической речью																						
Технику владения элементами хореографии																						
Технику наложения сценического грима																						
Технику безопасности и правила поведения во время занятий и на концертах																						
2. Практическая подготовка ребенка																						
а) акробатика:																						
Исполнение элементов:																						
Кувырок вперед, назад																						
Кувырок в длину																						
Кувырок вперед через стойку																						
Кувырок назад через стойку																						
Прыжки на двух ногах																						
Колесо																						
Рондат																						
Переворот вперед, назад с места:																						
с одной ноги																						
с двух ног																						

Переворот вперед с разбега:																			
с одной ноги																			
с двух ног																			
Стойки на руках																			
Рондат-фляк																			
Переднее сальто с места																			
Заднее сальто с места																			
Переднее сальто с разбега																			
Заднее сальто с разбега																			
Боковое сальто																			
Исполнение акробатических комбинаций																			
б) гимнастика:																			
владение правым шпагатом																			
владение левым шпагатом																			
владение поперечным шпагатом																			
Мостик из положения лежа																			
Мостик из положения стоя																			
Мостик с колен																			
Шпагаты с возвышенности																			
Равновесие																			
в) жонглирование:																			
перекидка одним мячиком																			
Перекидка одного кольца																			
Перекидка одной булавы																			
Перекидка двумя мячиками																			
Перекидка двумя кольцами																			
Перекидка двумя булавами																			
Перекидка тремя мячиками																			
Перекидка тремя кольцами																			
Перекидка тремя булавами																			
Исполнение перекидки тремя мячиками разными рисунками																			
Исполнение перекидки тремя кольцами разными рисунками																			
Исполнение перекидки тремя булавами разными рисунками																			
Парная перекидка 3-мя булавами																			
Парная перекидка 4-мя булавами																			
Парная перекидка 5-ю булавами																			
Парная перекидка 6-ю булавами																			
Перекидка 4-мя мячами и более																			
Перекидка 4-мя кольцами и более																			
г) эквилибристика:																			
балансирование палочки на ладони																			
Балансирование палочки на лбу																			
Балансирование на одной катушке																			
Балансирование на двух катушках																			

Балансирование на трех катушках																				
Балансирование на четырех катушках																				
Балансирование на пяти катушках																				
Езда на моноцикле																				
3. Общие умения и навыки ребенка																				
Умение правильно строить фразы																				
Умение общаться																				
Умение организовывать свое рабочее место																				
Умение работать в команде																				
4. Творческие достижения.																				
Создание своего циркового номера																				
Участие в работе группового номера																				
Участие в мероприятиях и концертах Центра, города, края																				
Участие в фестивалях																				
5. Личностное развитие ребенка																				
Интерес к общению																				
Интерес к знаниям																				
Формирование убеждений																				
Формирование чувств																				
упорство																				
трудолюбие																				
самооценка																				
воля																				
самоконтроль																				
Развитие психических процессов (мышление, память, воображение, внимание)																				
Чувство ответственности																				
Чувство коллективизма																				
конфликтность																				

■ - низкая; ■ - средняя; ■ - высокая, ■ - отсутствует

«Приёмы рефлексии на занятиях в цирковой студии «Юная плеяда»

Методические рекомендации

*Автор: Машукова Оксана Владиславовна,
педагог дополнительного образования*

Обязательным этапом в структуре современного занятия в учреждениях дополнительного образования является рефлексия. Рефлексия (от позднелат. *reflexio* – обращение назад) – это размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ), собственных состояний, своих поступков и прошедших событий, а также какое-либо их переосмысление.

В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов. Необходимость формирования рефлексивных умений у учащихся вызвана самой природой человека. Добиться хороших результатов в обучении можно лишь в процессе включения воспитанников в активную познавательную деятельность на занятии, в условиях, когда ребенок сам способен контролировать свою работу, понимать причину своих успехов и неудач.

В связи с этим одной из задач занятий в дополнительном образовании является формирование у ребенка способности к рефлексивному контролю своей деятельности как источника мотива и умения учиться. Использование приемов рефлексивных технологий позволяет приучить учащегося к самоконтролю, самооценке, саморегулированию и формированию привычки к осмыслению событий, проблем, жизни. Рефлексия способствует развитию у обучающихся критического мышления, осознанного отношения к своей деятельности. Психологи особо подчёркивают, что становление и развитие духовной жизни связано, прежде всего, с рефлексией. Но без помощи педагога ребёнок не научится управлять собой. Именно единство целей педагога и учащегося ведёт в конечном итоге к определённым результатам, когда каждый ребенок может дать оценку своей деятельности на занятии. Это вызывает у детей чувство радости и своей значимости.

С целью формирования навыков рефлексии у учащихся необходимо организовать рефлексивную деятельность на различных этапах занятия с применением разнообразных, вариативных и нестандартных приёмов рефлексии, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

В педагогической литературе перечислена следующая классификация видов рефлексии:

- 1) рефлексия настроения и эмоционального состояния;
- 2) рефлексия содержания учебного материала;
- 3) рефлексия деятельности.

Подробнее хочу остановиться на каждом виде рефлексии, и рассказать о том, как и какие приемы рефлексии я применяю на своих занятиях.

Раздел 2. Рефлексия настроения и эмоционального контакта.

Рефлексия настроения и эмоционального контакта проводится с целью установления эмоционального контакта с учащимися на занятии. Инструментарием педагога в таких случаях является материал, влияющий на сферу чувств: разноцветные карточки, изображения, отражающие спектр эмоций, карточки с изображением лиц, условных знаков, стихотворения, проза, картины. Рефлексия эмоционального состояния, может использоваться на различных этапах занятия.

Возможные приёмы и методы рефлексии:

- карточки с изображением лица /грустного, нейтрального, весёлого/;
- изображение «солнышко», «солнышко и тучка», «тучка»;
- «светофор»: дети сигнализируют карточками: зелёной – побольше таких дел, поучительно; жёлтой – понравилось, но не все, интересно; красной – дело не понравилось, скучно;
- эффективен прием «Букет настроения», учащимся раздаются бумажные цветы: красные и голубые. На доске изображена ваза. В конце занятия я предлагаю ребятам: «Если вам понравилось на занятии, и вы узнали что-то новое, прикрепите к вазе красный цветок, если не понравилось – голубой»;
- еще один цветовой прием «Дерево чувств»: если чувствую себя хорошо, комфортно, то вешаю на дерево листочки одного цвета, если нет – другого;
- художественная рефлексия: учащимся предлагается две картины с изображением пейзажа, одна картина проникнута грустным, печальным настроением, другая – радостным, веселым; ученики выбирают ту картину, которая соответствует их настроению;
- эмоционально-музыкальная: учащиеся слушают фрагменты из двух музыкальных произведений (желательно указать композитора произведения); звучит тревожная музыка и спокойная, восторженная; учащиеся выбирают музыкальный фрагмент, который соответствует их настроению;

Раздел 3. Рефлексия деятельности.

Рефлексия деятельности дает возможность осмысления способов и приемов работы с учебным материалом, поиска наиболее рациональных. Учащиеся с её помощью осмысливают свой образ работы с учебным материалом (методы, приёмы, упражнения). То есть они сами участвуют в повышении эффективности учебного процесса. Используется на этапе проверки овладения трюком, демонстрации циркового номера с целью осмысления способов и приемов работы с реквизитом, поиска наиболее рациональных. В конце занятия – для оценки активности каждого на разных этапах, эффективности решения поставленной учебной задачи (проблемной ситуации).

«Лесенка успеха». Каждая ступень — один из видов работы; чем больше заданий выполнено, тем выше поднимается нарисованный человечек;

«Дерево успеха». Каждый листочек имеет свой определенный цвет: зеленый — все сделал правильно, желтый — встретились трудности, красный — много ошибок; каждый ученик наряжает свое дерево соответствующими листочками. Подобным же образом можно наряжать елку игрушками, украшать поляну цветами и т.д.

«Поезд». Каждый вагончик соответствует определенному заданию; например, вы планируете провести этап закрепления, состоящий из трех мини-игр и одного творческого задания; у вас — 4 вагончика, предложите своим ученикам посадить человечков (животных, оставить жетончик) в тот вагончик, задание которого выполнилось легко, быстро и правильно;

Приём «райтинг» (в переводе звучит как «правильно»). Прием вводится на время согласования оценки с учащимся завершив работу, ребенок ставит себе оценку, за ту же работу ставит оценку педагог, записывается дробь, оценка выставляется в дневничок, тетрадь; райтинг можно использовать для оценивания освоению трюка, элемента, номера;

Раздел 4. Рефлексия содержания учебного материала.

Рефлексия содержания учебного материала. Используется для выявления уровня осознания содержания пройденного. Педагогу важно не только узнать и понять эмоциональное состояние учащегося в финале занятия, но и то, насколько продуктивным для него оно стало. Ребята должны оценить свою активность на занятии, полезность и интересность форм подачи знаний, увлекательность занятия, коллективную работу.

Для подведения итогов занятия можно воспользоваться упражнением «Плюс-минус-интересно». Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на занятии, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению ребенка, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.

В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным или информация, которая, по мнению ребенка, оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций.

В графу «И» - «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на занятии, и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к педагогу.

«Волшебный мешочек». Педагог показывает детям мешочек и предлагает: «Давайте соберем в этот волшебный мешочек все самое интересное, что было на сегодняшнем занятии».

«Поляна». На доске — поляна из цветов, над каждым цветком — этап занятия — (работа с реквизитом, зарядка и т. д.). Перед каждым ребенком —

бабочка. Вы предлагаете детям прикрепить свою бабочку на тот цветок, какой вид деятельности ему понравился больше всего.

«Корзина идей». Учащиеся записывают на листочках свое мнение о занятии, все листочки кладутся в корзину (коробку, мешок), затем выборочно педагог зачитываются мнения и обсуждаются ответы. Учащиеся мнение на листочках высказывают анонимно.

«Ключевые слова». На доске прикреплены «ключевые слова» урока, по которым можно придумать рассказ или расставить их в определенной последовательности. Например, слова: оценка, задача, сосед, педагог и т.д. Также можно использовать прием «Опорные слова».

Рефлексивная деятельность, как любая другая, может организовываться в индивидуальной и групповой форме. Чтобы показать учащимся, как они работали в группе, каков уровень их коммуникации, анализируется не только результат, но и процесс работы, который можно, например, оценить по составленному педагогом алгоритму.

Становление рефлексии в младшем школьном возрасте способствует его становлению как субъекта учения, переход от позиции учащегося к позиции учащегося, способного самостоятельно осуществлять тренировочную деятельность. В результате рефлексивной деятельности ребенок учится критически мыслить, аргументировать свое мнение, оценивать свою деятельность и деятельность своих одноклассников.

Желательно адаптировать форму проведения рефлексии под возраст детей. Естественно, что для подростков 12-17 лет с гномиками и зайками не пойдешь. Но и в младших группах не стоит слишком увлекаться красочными картинками. Выберите один вариант, чтобы учащиеся привыкли к нему, и не приходилось каждый раз объяснять значения картинок или жестов.

Список литературы.

1. Болотов В., Спиро Д. Критическое мышление — ключ к преобразованиям российской школы // Директор школы. 1995. № 1.
2. Гукалова И.В. Роль и место содержательной рефлексии на уроке. // <http://kollegi.kz/publ/21-1-0-93>
3. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике (междисциплинарный). М.: Ростов н/Д.- 2005.
4. Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов. [Текст] / С.С.Кашлев. - Мн.: Высшая школа.- 2002. - 95с.
5. Хуторской А.В. Анализ, самоанализ и рефлексия урока // <http://khutorskoy.ru/be/2008/0312/index.htm>