

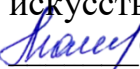
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

СОГЛАСОВАНО

ПРИНЯТА

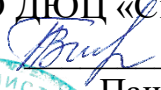
УТВЕРЖДАЮ

Председатель совета
МОО «Дальневосточная
ассоциация циркового
искусства»

 О.В. Машукова
25 июня 2026 г.



на заседании
Педагогического совета
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
протокол №4
от 25 июня 2026 г.

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



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

Возраст учащихся: 12-17 лет.

Срок реализации: 2 года.

Автор-составитель:

Машукова Оксана Владиславовна,
педагог дополнительного образования

Ведомственная принадлежность	Управление образования администрации г. Хабаровска Хабаровского края
Наименование учреждения	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Сказка»
Дата образования и организационно-правовая форма учреждения	ДЮЦ «Сказка» образован в 1990 году. В настоящее время муниципальное автономное учреждение.
Адрес учреждения	681022, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Сигнальная, дом 4, тел. 8 (4212) 98-04-53
Фамилия, имя, отчество педагога	Машукова Оксана Владиславовна
Образование педагога	средне-специальное Хабаровский педагогический колледж им. Героя Советского Союза Д.Л. Калараша специальность: дополнительное образование квалификация: педагог дополнительного образования
Должность	педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория
Контактные телефоны	рабочий телефон 8 (4212) 98-04-53
Полное название образовательной программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство цирка»
Специализация программы	цирковое искусство
Тип программы	одноуровневая, сетевая
Уровень освоения программы	предпрофессиональный
Цель программы	развитие и совершенствование физических, творческих способностей и нравственных качеств личности учащихся в процессе обучения акробатики, гимнастики, эквилибристики и жонглирования
Срок реализации	2 года
Место проведения	МАУДО ДЮЦ «Сказка» ул. Сигнальная, дом 4
Возраст участников	12-17 лет
Контингент уч-ся	школьники

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Искусство цирка»**

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство цирка» художественной направленности разработана с учётом нормативных документов и локальных актов:

- 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».

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

Социализация школьников является неотъемлемым звеном в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Искусство цирка», так как в ней предусматривается широкое привлечение жизненного опыта детей, примеров из окружающей действительности. На протяжении обучения применяются такие методы и педагогические технологии, как личностный и дифференцированный подход, обучение в содружестве. Для улучшения восприятия и более близкого ознакомления детей с цирковым искусством организуются посещения представлений Краевого цирка, встречи с артистами цирка и выпускниками цирковой студии «Юная плеяда». Все это в целом является мощным стимулом для развития познавательного интереса к цирковому искусству.

Данная сетевая образовательная программа разработана в 2020 году на основе сложившейся и складывающейся практики взаимодействия учреждения дополнительного образования (МАУДО ДЮЦ «Сказка» г. Хабаровск), некоммерческой общественной организацией (МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства»). Программа скорректирована с учётом базовых принципов и положений государственной политики в сфере образования.

Субъектами разработки и реализации программы стали: МАУДО ДЮЦ «Сказка», МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства», КГАУК «Краевое научно-образовательное творческое объединение культуры». Составлен договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между МАУДО ДЮЦ «Сказка» и МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства» от 16.06.2020 г.

Актуальность программы «Искусство цирка» состоит в том, что выделена особая область инновационной образовательной деятельности. Программа направлена на порождение, реализацию и презентацию участниками образовательных инициатив в областях культуры, искусства,

социально-значимой деятельности (цирк, театр), пробы и выбора образовательной стратегии освоения содержания творческой деятельности.

Программа разработана с учетом обеспечения преемственности образовательных программ, реализуемых в детском объединении «Юная плеяда» и основных профессиональных образовательных программ среднего и высшего профессионального образования в области циркового искусства для учащихся, прошедших 5-летнее обучение по образовательной программе «Цирк».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- выявление одаренных детей в области циркового искусства;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания и духовно-нравственного развития детей;
- совершенствование учащимися своих знаний, умений, навыков в области циркового искусства (акробатике, гимнастике, жонглированию и др.);
- приобретение учащимися опыта творческой деятельности;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области циркового искусства.

Программа ориентирована на:

- воспитание и развитие у учащихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у учащихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- воспитание учащихся в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- выработку у учащихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, осуществлению самостоятельного контроля за своей деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет, окончившие обучение по основной образовательной программе «Цирк» и желающие продолжать свое обучение цирковому искусству.

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

Тип программы: одноуровневая.

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).

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

Отличительной особенностью программы является возможность ребенка попробовать себя в основных 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, помочь в профориентации обучающихся. 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. Многолетнее социальное партнерство цирковой студии «Юная плеяда» позволяет обеспечить вариативность обучения и представляет возможность использования инновационного оборудования и другого материально-технического, инфраструктурного обеспечения организаций - участников сетевого взаимодействия, а также высококвалифицированного кадрового состава.

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, способствуя взаимопониманию и сотворчеству педагога, ребёнка и родителей.

1.2 Цели и задачи

Цель программы: развитие и совершенствование физических, творческих способностей и нравственных качеств личности, учащихся в

процессе обучения основных жанрах циркового искусства, а также помощь ребенку в процессе самопознания, саморазвития и профориентации.

Задачи программы:

Предметные:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства;
- обучить основам классических элементов жанров циркового искусства: акробатики, гимнастики, жонглирования;
- научить эстетично и технически грамотно выполнять упражнения, элементы, соединения, композиции, трюки, цирковые номера;
- прививать исполнительское мастерство;
- 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 гимнастики);
- 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 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

Форма обучения по программе – очная, с использованием дистанционных технологий.

Программа рассчитана на учащихся 12 – 17 лет, посещавших занятия цирковой студии «Юная плеяда» в течение учебного года, а также закончивших обучение по образовательной программе «Цирк».

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Искусство цирка» осуществляется для всех желающих (не имеющих медицинских противопоказаний) в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.3648-20.

Тип программы: одноуровневый.

Уровень реализации программы: продвинутый.

Рекомендуемый состав групп по дополнительной общеразвивающей программе «Искусство цирка» - 10 - 15 человек.

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

Срок реализации программы – 2 года, всего 430 часов. Календарно-тематическое планирование учебной нагрузки в *Приложении 5*.

Формы организации образовательной деятельности: мастер-классы, модельные ситуации, индивидуальные и групповые консультации (по запросу), рефлексивные часы (индивидуальные и групповые), образовательные путешествия, образовательные события.

Объем и срок освоения программы

Общее количество часов по программе – 430 часов.

Срок реализации программы	Всего часов	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю
<i>1 год обучения</i>	215	2	5
<i>2 год обучения</i>	215	2	5

Программа включает теоретические и практические занятия в хореографическом зале.

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 Ожидаемый результат и способы его проверки

№	Критерии	Способы проверки
1.	Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.	Наблюдение, беседа.
2.	Осознающий и проявляющий бережное отношение к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.	Наблюдение, сравнение антропометрических данных.
3.	Проявляющий основные навыки личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.	Наблюдение, беседа, тест
4.	Выражающий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.	Наблюдение, беседа, тест
5.	Выражающий стремление к самовыражению в	Сдача, защита творческих работ,

	разных жанрах циркового искусства.	номера
6.	Проявляющий доброжелательность, сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших	Участие в проектной и концертной деятельности.
7.	Проявляющий осознания принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.	Участие в проектной и концертной деятельности.
2.	Владение обучающимися терминологией спорта и циркового искусства	тест
3.	Владение базовой техникой различных жанров циркового искусства	Тест, сдача нормативов
5.	Уровень развития технологического мышления и художественного мышления при создании творческого продукта (композиции, трюки, номера)	Анализ продуктов деятельности, сдача, защита творческих работ, номера
6.	Артистизм исполнения творческого номера	Наблюдение, защита творческих работ, концерты, конкурсы
7.	Сценическая культура	Наблюдение, защита творческих работ, концерты, конкурсы
8.	Дисциплинированность, ответственность, самостоятельность	Создание педагогических ситуаций, наблюдение

Результатом освоения программы «Искусство цирка» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области циркового исполнительства, в том числе:

- акробатики:

навыков выполнения темповых упражнений;

навыков выполнения парных и групповых упражнений;

- гимнастики:

навыков выполнения технических и художественных элементов упражнений на снарядах и аппаратах;

навыков выполнения упражнений на полотнах и кольце;

- жонглирования:

навыков сольной и групповой работы, перекидки (от 3-х до 7-ми предметов);

навыков работы со шляпой, теннисной ракеткой, большим мячом, веревками с тяжестью на концах;

- эквилибристики:

навыков работы на моноцикле;

навыков работы на катушках (от 3-х до 5-ти катушек);

- подготовка цирковых номеров:

умение работать в цирковом коллективе;

умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;

умение понимать и исполнять указания педагога, творчески работать над цирковым номером на репетиции;

- основ актерского мастерства:

знания в области актерского мастерства с учетом специфики циркового искусства;

умения создавать художественный образ при сольном исполнении или участии в групповом цирковом номере;

навыков владения средствами пластической выразительности;

- *хореографии*:

умения запоминать и воспроизводить танцевальный текст;

умения эмоционально выразительно выполнять ритмические упражнения;

- *в области теории и истории искусств*:

знания основных эстетических и стилевых направлений в области циркового искусства;

знания о тенденциях развития российского и мирового цирка;

- *досугово-образовательной деятельности*:

умение принимать активное участие в подготовке и проведении детских культурно-массовых мероприятий;

умение согласовывать свои действия с действиями других детей, сочетать личные интересы с интересами других;

умение заниматься творчеством, совершенствуя свои творческие умения и характерологические свойства.

Контроль за реализацией программы представлен в Приложении 1 «Мониторинг результативности программы».

1.5 Содержание программы

Учебный план по видам деятельности

№	Название темы	Количество часов			Формы промежуточного контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
	1 год обучения				
1.	Модуль 1. Введение, инструктажи, правила поведения в Центре	2	2	4	Беседа Практическая работа. Квест-игра
2.	Модуль 2. Акробатика	4	28	32	Демонстрация акробатических элементов в творческом номере
3.	Модуль3. Жонглирование	4	29	33	Демонстрация элементов жонглирования в творческом номере
4.	Модуль 4. Гимнастика	4	22	26	Демонстрация выполнения гимнастических упражнений в творческом номере
5.	Модуль 5. Эквилибристика	4	22	26	Демонстрация выполнения трюков на катушках, моноциклах в творческом номере
6.	Модуль 6. Актерское мастерство.	4	14	18	Показ образа в творческом номере.
7.	Модуль 7. ОФП	3	18	21	Сдача нормативов

8.	Модуль 8. Хореография	2	13	15	Демонстрация хореографических элементов в творческом номере
9	Модуль 9. Подготовка номеров	4	19	23	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
10	Модуль 10. История циркового искусства	6	-	6	Беседа Тесты
11	Досугово-образовательная деятельность	8	-	8	Викторины Познавательно-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Мастер-классы
12.	Рефлексивный час	4		4	Обсуждение, анализ.
		49	167	216	
2 год обучения					
1.	Модуль 1. Введение, инструктажи, правила поведения в Центре	2	2	4	Беседа Практическая работа. Квест-игра
2.	Модуль 2. Акробатика	4	28	32	Демонстрация акробатических элементов в творческом номере
3.	Модуль 3. Жонглирование	4	28	32	Демонстрация элементов жонглирования в творческом номере
4.	Модуль 4. Гимнастика	4	28	26	Демонстрация выполнения гимнастических упражнений в творческом номере
5.	Модуль 5. Эквилибристика	4	20	24	Демонстрация выполнения трюков на катушках, моноциклах в творческом номере
6.	Модуль 6. Актерское мастерство.	4	14	18	Умение работать свой номер в образе.
7.	Модуль 7. ОФП	2	16	18	Сдача нормативов
8.	Модуль 8. Хореография	3	15	18	Демонстрация хореографических элементов в творческом номере
9.	Модуль 9. Подготовка номеров.	4	21	26	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
10.	Модуль 10. История циркового искусства.	6	-	6	Беседы, тест
11.	Досугово-образовательная деятельность	8	-	8	Викторины Познавательно-игровые конкурсы Посещение цирка, театра Мастер-классы
12	Рефлексивный час	4	-	4	Обсуждение, анализ
	Итого	49	167	216	
	Всего:	98	334	432	

--	--	--	--	--	--

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.	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.
3.	Жонглирование.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение элементов жонглирования мячами, кольцами, булавами и чистоты их исполнения. Концертная деятельность.
4.	Гимнастика.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Беседа Практическая работа: освоение пластичности и растянутости. Концертная деятельность.
5.	Эквилибристика.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение элементов эквилибристики на катушках и моноцикле, чистоты их исполнения. Концертная деятельность.
6.	Оригинальный жанр.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение элементов работы с поями, палантином, вейлами и чистоты их исполнения. Концертная деятельность.
7.	Актерское мастерство	Эстетическое воспитание Трудовое воспитание	Беседа Практическая работа: освоение элементов, образа, техники и чистоты 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.	Досугово-образовательная деятельность	Духовно-нравственное воспитание Популяризация научных знаний	Выезды, Просмотры. Участие в мастер-классах.
12.	История циркового искусства	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Беседа Просмотр видео номеров представителей циркового искусства мира. Создание презентаций по темам.

Содержание программы 1 год обучения

1. Введение, инструктажи, правила поведения в Центре (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. Акробатика (32 часа).

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.

3. Жонглирование (33 часа).

Теория: мячи – метод работы с 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. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: отработка техники упражнений 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 3-4-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 3-мя булавами: «каскад», «полукаскад, двойной бросок на правой, левой руках. Подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; 3 булавы подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета булавы; три булавы подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; две-три булавы жонглировать двумя руками методом «каскад».

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

4. Гимнастика (26 часов).

Теория: Развитие и поддержка эластичности мышц. Шпагаты – метод выполнения 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.

5. Эквилибристика (24 часов).

Теория: Катушки – метод применения, техника работы на 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 выполнении элементов на 3-х, 4-х катушках.

Отработка техники езды на моноцикле по кругу, в паре, «вертушка». Отработка техники баланса на моноцикле на одном месте и на 360 градусов, упражнение «маятник».

6. Актерское мастерство (18 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.

7. Общая физическая подготовка (18 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.

8. Хореография (15 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 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. Подготовка номеров (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 самостоятельном цирковом коллективе является выступление в конкурсах, концертах, фестивалях.

10. История циркового искусства (6 часов).

Теория: первичные знания о роли и значении различных видов искусств (циркового, изобразительного, театрального, музыкального) в системе культуры, духовно-нравственном развитии человека;

- изучение основных исторических периодов развития отечественного и зарубежного циркового искусства во взаимосвязи с другими видами искусств (изобразительного, театрального, музыкального), основные направления развития цирковых жанров;

- изучение особенностей национальных традиций цирковых жанров.

Практика: Подготовка презентации о основных жанрах циркового искусства, о старейших цирках России: г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, г. Саратова.

11. Досугово-образовательная деятельность (8 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.

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.

12. Рефлексивный час (4 часа).

Обсуждение и анализ проведенного творческого события. Консультации, со специалистами МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства».

Содержание программы 2 год обучения.

1. Введение, инструктажи, правила поведения в Центре (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. Акробатика (32 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. Оработка 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; «фордершпрунг» с «вальсета» и с разбега с приходом на полусогнутые ноги врозь (с помощью педагога). Оработка 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.

3. Жонглирование (32 часа).

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

Практика: Оработка и совершенствование техники использования всех видов реквизита для жонглирования. Оработка 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). Оработка техники жонглирования с диаволо.

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

Подготовка трюковой части для творческого циркового номера.

4. Гимнастика (26 часов).

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

Практика: Оработка 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.

5. Эквилибристика (24 часа).

Теория: Техника безопасности при выполнении трюков на 3-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 «ёлочкой», прыжки на скакалке на моноцикле.

6. Актерское мастерство (18 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.

7. Общая физическая подготовка (18 часов).

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 поднимание 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; 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.

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.

8. Хореография (18 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.

9. Подготовка номеров (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.

10. История циркового искусства (6 часов).

Теория: знание особенностей национальных традиций цирковых жанров; знание основных цирковых терминов; знания о цирковом искусстве, направленные на формирование эстетических взглядов, художественного вкуса, пробуждение интереса к цирковому искусству. Инновации в современном цирковом искусстве.

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

11. Досугово-образовательная деятельность (8 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.

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.

12. Рефлексивный час (4 часа).

Обсуждение и анализ проведенного творческого события. Консультации со специалистами МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства».

1.6. Кадровое обеспечение.

Целевые группы программы:

Учащиеся:

1. Школьники 12-17 лет.

Участники:

- педагоги и специалисты МАУДО ДЮЦ «Сказка»: педагог дополнительного образования, руководитель цирковой студии «Юная Плеяда»
- 1 чел. При организации защиты творческих проектов принимают участие педагог-организатор, методист и другие специалисты учреждения по согласованию с администрацией;

- персоны и творческие группы – представители общественной некоммерческой организации МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства», специалисты организаций социальных партнеров в реализации данной программы в проведении совместных занятий и мероприятий.

1.7. Взаимодействие с заинтересованными организациями

Мероприятие	Сроки	Организация	Адрес организации
Просмотр цирковой программы	октябрь	Хабаровский Краевой цирк	ул. Краснореченская, 102
Мастер-класс с артистами цирка	декабрь февраль апрель	Хабаровский Краевой цирк	ул. Краснореченская, 102
Участие в цирковых спектаклях	по графику цирка	Хабаровский краевой цирк	ул. Краснореченская, 102
Мастер-класс с выпускниками циркового коллектива «Юная плеяда» и членами МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства»	2 раза в год	МАУДО ДЮЦ «Сказка»	ул. Сигнальная, 4

Управление программой:

Каждый из сетевых партнёров вкладывает в реализацию программы свои образовательные ресурсы, выполняет на разных этапах различные функции. Образовательный ресурс и функции субъектов могут меняться по мере реализации программы.

Обучающиеся имеют возможность влияния на содержание образовательной деятельности в программе через индивидуальный и групповой запрос, выбор образовательного курса, преподавателя, режима обучения, позиции участия в образовательных событиях программы.

Ресурсно-функциональная карта программы

«Искусство цирка»

№	Этапы	Субъекты	
		МАУДО ДЮЦ «Сказка»	МОО «ДАЦИ»
1.	Разработка	-Исследование образовательного	- Участие в разработке

		запроса субъектов; - Координация; - Разработка образовательных модулей (очных и дистанционных); - Разработка психологического обеспечения; - Разработка образовательных событий программы; - Оформление текста программы.	образовательных модулей.
2.	Апробация	- Учащиеся: участие в образовательных событиях; - Координация; - Предоставление помещений и Оборудования; - Кадровое обеспечение: педагоги, психолог, педагог-организатор;	- Кадровое обеспечение (тренера, специалисты); - Информационное обеспечение.
3.	Реализация	- Учащиеся: участие в образовательных событиях; - Координация; - Предоставление помещений, оборудования; - Кадровое обеспечение: педагоги, психолог (диагностика сопровождения), педагог-организатор.	- Кадровое обеспечение: тренера, специалисты; - Участие в образовательных событиях; - Предоставление помещений и оборудования.
4.	Мониторинг	- Сбор и обобщение, интерпретация данных и материалов (освоение модулей, формирование компетенций учащихся и педагогов, качество взаимодействия субъектов, реализация средового и сетевого принципов, качество реализации образовательных модулей, качество реализации творческих инициатив участников) .	- Интерпретация данных (качество реализации образовательных модулей, качество реализации творческих инициатив участников).
5.	Управление программой	- Вовлечение субъектов в разработку и реализацию программы; - Соорганизация целей и интересов субъектов; - Планирование и организация деятельности; - Проектирование изменений в программе на основе интерпретации мониторинговых материалов, а также в контексте общероссийских и мировых	- Участие в разработке и реализации образовательных событий. - Координация совместной деятельности субъектов в программе; - Подбор, расстановка, обучение и ротация кадров.

		тенденций дополнительного образования; - Координация совместной деятельности субъектов в программе; - Набор учащихся; -Подбор, расстановка, обучение и ротация кадров.	
--	--	---	--

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий программы «Искусство цирка»

2.1 Календарный учебный график

год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
<i>1 год обучения</i>	01.09.2026	12.07.2027	108	215	два раза в неделю по 2, 3 часа
<i>2 год обучения</i>	01.09.2026	12.07.2027	108	215	два раза в неделю по 2, 3 часа

Программа реализуется в течение 2 учебных лет в соответствии с календарно-тематическим планированием (Приложение № 5).

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

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

2.2 Условия реализации программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство цирка» реализуется на базе МАУДО ДЮЦ «Сказка» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в МАУДО ДЮЦ «Сказка»:

- занятия по программе дополнительного образования проходят в соответствии с 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 группы от 10 до 15 человек;

- продолжительность занятия 40-45 мин;

- 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 22.4.3648-20 к организации образовательного процесса.

Внеаудиторные занятия организуются на базе учреждений и организаций – социальных партнеров, описанных выше и на территории улиц и парковых зон города Хабаровска.

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 (жесткие и мягкие маты, коврики, подвесные ремни, полотна, кольцо);
- хореографический станок;
- цирковой реквизит (60 насыпных мячиков, 50 булав, 50 колец, 10 моноциклов, 2 комплект катушек, 20 шт. - пои, 12 шт. - вейлы, 2 большие скакалки, 6 маленьких скакалок, 8 пар роликов).
- 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.cirkus2010.wixsite.com/yunay-pleyda – сайт педагога цирковой студии.

2.2.3. Дидактическое обеспечение реализации программы.

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

Внеаудиторные занятия организуются на базе учреждений и организаций – социальных партнеров, описанных выше.

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.

В творческих формах аттестации по данной программе экспертами выступают специалисты МАУДО ДЮЦ «Сказка» и МОО «Дальневосточная ассоциация циркового искусства».

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

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

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

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

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

Итоговые тесты для учащихся по году обучения:

Итоговое тестирование в googl-форме:

1 год обучения

<https://forms.gle/wAWyh7wWDwdWKBbw7>

2 год обучения

<https://forms.gle/cWNXANvkmkH6NiDD6>

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».

Мониторинг и исследовательское сопровождение реализации программы осуществляется различными субъектами (см. таблицу «Функционально-ресурсная карта программы»).

Мониторинг качества образования по программе осуществляется методами:

1. Наблюдения (познавательная активность участников, заинтересованность, преобладающее настроение и эмоциональные реакции, вовлечённость, позиция в совместной деятельности);
2. Количественного и качественного анализа проявленных инициатив участников (продуктный и образовательный результат).
3. Экспертизы творческих работ учащихся;
4. Количественного и качественного анализа посещаемости образовательных событий программы (рейтинговая система);
5. Анализа рефлексивного часа, анкета;
6. Экспертизы и моделирования образовательной среды;
7. Количественного и качественного анализа запроса на дальнейшее сопровождение.

Уровень результатов освоения программы обучающимися определяется организаторами аттестации по данной программе в форме просмотра номера,

посещения открытого занятия, материалов анкетирования, тестирования (*Приложение 3*), результатов участия в конкурсах, концертах (*Приложение 4*).

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

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

Примеры тестов:

Тест 1 (составлен педагогом).

Цель: выявить уровень владения учащимися технической терминологий.

1. Назовите основные виды цирковых жанров, изученных в данной программе.
2. Назовите основные элементы акробатики.
3. Что под собой подразумевает понятие жонглирование?
4. Какие правила техники безопасности должны быть соблюдены при работе на снарядах и аппаратах воздушной гимнастики?
5. Какие правила техники безопасности должны быть соблюдены в жонглировании?
6. В чем отличие гимнастики от акробатики?
7. Назовите виды эквилибристики.
8. Какая страна подарила нам искусство владения вейлами и поями?

Тест 2 (составлен учащимися).

Цель: выявить уровень знаний жанров цирка, личностного отношения.

1. Что такое «форганг»?
2. Знаменитые цирковые династии. Назвать.
3. Назовите трех советских клоунов.
4. Какие современные цирки вы знаете?
5. Перечислите основные жанры цирка.
6. Что для вас цирк?
7. Неосновные жанры циркового искусства.
8. В каком году был построен Хабаровский краевой цирк?

Критерии оценки:

- низкий уровень – знает ответ на 1-3 вопроса;
- средний уровень – знает ответ на 4-5 вопросов;
- высокий уровень – знает ответ на все вопросы.

Уровень удовлетворенности учащихся и родителей диагностируется педагогом-психологом в соответствии с утвержденными локальными актами МАУДО ДЮЦ «Сказка» сроками и методиками. В *Приложении 1* приведен диагностический материал, измененный в соответствии с поставленными задачами и с возрастом испытуемых «Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» и в *Приложении 2* «Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся» А.А. Андреевой.

Для популяризации деятельности объединения «Юная плеяда» фото и видео добавляются в социальные сети ВК, Телеграм и Одноклассники, проводятся конкурсы «На лучшее цирковое фото»; Флеш-мобы «Я-гимнаст!»,

«Я-артист», «Я-жонглер», Мои цирковые каникулы». Такая форма мотивирует и привлекает учащихся.

2.5. Методические материалы программы.

«Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» А.А. Андреева (*Приложение к программе 1*).

«Анкета выявления удовлетворенности для родителей обучающихся» А.А. Андреева (*Приложение к программе 2*).

Индивидуальная карта учета результатов обучения по образовательной программе «Искусство цирка» объединения «Юная плеяда» (*Приложения к программе 3*).

Реестр учёта участия учащихся в событийных мероприятиях (*Приложение к программе 4*).

Календарный учебный график детского объединения "Юная Плеяда" на каждую группу (*Приложение к программе 5*).

Методические рекомендации по проведению занятий по акробатике, гимнастике, жонглированию и подготовке творческих номеров (*Приложение к программе 6*).

Методические рекомендации в работе с подростками (*Приложение к программе 7*).

Основная форма обучения, подготовки и совершенствования учащихся цирковой студии – это занятие-репетиция и занятие-тренировка.

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

Занятия можно подразделить на следующие основные периоды:

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

Все перечисленные периоды занятий будут рассмотрены ниже.

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

Словесные методы обучения.

- Устное изложение сути номера, трюка, этюда, элемента, упражнения.
- Анализ структуры номера, анализ музыкального сопровождения.
- Беседа (например, 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, артистами цирка.

Практические методы обучения.

- Тренировочный процесс.
- Выполнение акробатических, гимнастических упражнений.
- выполнение элементов жонглирования мячами, кольцами, булавами.

- выполнение элементов эквилибристики на катушках и моноциклах.
- выполнение элементов поями и вейлами.
- выполнение хореографических элементов на роликах.

По уровню самостоятельной деятельности учащихся используются такие методы, как:

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные, которые используются, когда дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов;
- частично-поисковые методы используются при постановке творческого 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.

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 спорт. 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 : ВНМЦНТИКПР, 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>.

Приложение 1

«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 2

«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

Дата окончания наблюдения _____

34

**РЕЕСТР УЧЁТА УЧАСТИЯ УЧАЩИХСЯ
В СОБЫТИЙНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

№	Творческая инициатива	В детском объединении «Юная плеяда»	Для других ДО в МАУДО ДЮЦ «Сказка»	Мероприятия МОО «ДАЦИ» (по их плану)	Социальные акции других организаций
1.	Например, Номер «Жонглеры»	Инициатор – 2 чел. Участник – 8 чел.			
2.	Организация событийного мероприятия (название мероприятия)				

**Календарный учебный график
детского объединения "Юная Плеяда"
группа № 1
2026-2027 учебный год
ДООП «Искусство цирка»**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы 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. История цирка.	учебное занятие	3	тест	
	09.09	Мостик из положения лежа.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.09	Продольный шпагат, поперечный шпагат.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	16.09	Парная перекидка 4-мя кольцами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.09	Баланс на моноцикле, маятник	учебное занятие	3	Практическая работа	
	23.09	Перевороты с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.09	Силовая Акробатика. Пирамиды	учебное занятие	3	Практическая работа	
	30.09	Работа у станка, деми-плие	учебное занятие	2	Практическая работа	
				22		
ОКТАБРЬ	03.10	Продольные шпагаты	учебное занятие	3	Практическая работа	
	07.10	Упражнения на гибкость спины. Пластика.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.10	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	3	Творческое задание	
	14.10	Упражнения на чувство ритма	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.10	Упражнения на большой скакалке.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	21.10	Освоение кувырков в длину с места	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.10	Силовые упражнения в паре. Пирамиды	учебное занятие	3	Практическая работа	
	27.10	Парная перекидка 4-мя булавами	учебное занятие	2	Практическая работа	
	31.10	Парная перекидка 4-мя булавами	учебное занятие	3	Практическая работа	
				23		
НОЯБРЬ	07.11	Посещение мастер-класса артистов цирка	учебное занятие	3	Практическая работа	
	11.11	Рефлексивный час. Работа с хула-хупами.	учебное занятие	2	Практическая работа	

	14.11	Прыжковая акробатика. Выполнение акробатических комбинаций	учебное занятие	3	Практическая работа	
	18.11	Подготовка творческих номеров	учебное занятие-репетиция	2	Творческая работа	
	21.11	Парная перекидка 5-ю кольцами по две пары.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	25.11	Упражнения на силу и выносливость. Укрепление мышц спины.	учебное занятие	2	соревнование	
	28.11	Работа у станка.	учебное занятие	3	Практическая работа	
				18		
ДЕКАБРЬ	02.12	Введение в профессию. Теория циркового искусства. Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	тест соревнования	
	05.12	Моноцикл. Освоение езды «перебором».	учебное занятие	3	Практическая работа	
	09.12	Работа с хула-хупами, разбивка 4-х обручей на корпусе.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.12	Перевороты назад.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	16.12	Шпагаты на полотнах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.12	Перекидка в паре 5-ю булавами	учебное занятие	3	Практическая работа	
	23.12	Баланс на 3-х катушках. С элементами жонглирования мячами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.12	Актерское мастерство. Этюды на тему животных.	учебное занятие	3	игра	
	30.12	Экскурсия в краевой цирк.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				22		
ЯНВАРЬ	09.01	Повторный инструктаж по ТБ. Рефлексивный час.	учебное занятие	3	Квест-игра беседа	
	13.01	Силовая акробатика. Пирамиды.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.01	Упражнение «Мельница», «Сфера» с хула-хупами	учебное занятие	3	Практическая работа	
	20.01	Баланс на 4-х катушках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.01	Езда на моноцикле: вертушки. «Жираф».	учебное занятие	3	Практическая работа	
	27.01	Жонглирование 4 мячика «каскад».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	30.01	Растяжка, пластика.	учебное занятие	3	Практическая работа	
				18		
	03.02	Упражнение на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	

	06.02	Цирковая хореография. Работа у станка	учебное занятие	3	Практическая работа	
	10.02	Акробатические комбинации с разбега	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.02	Баланс на моноцикле с элементами жонглирования по кругу	учебное занятие	3	Практическая работа	
	17.02	Работа с хула-хупами, «бочка».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.02	Подготовка творческих номеров.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	24.02	Растяжка, упражнения на гибкость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.02	Перекидка 5-ю булавами в паре.	учебное занятие	3	Практическая работа	
				20		
МАРТ	03.03	Силовая акробатика. Построение пирамид.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.03	Баланс на катушке с элементами жонглирования у станка.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	10.03	Езда на моноцикле в паре.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.03	Подготовка творческих номеров.	учебное занятие	3	репетиция	
	17.03	Растяжка на шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.03	Работа с хула-хупами в руках.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	24.03	Упражнения на выносливость	учебное занятие	2	соревнования	
	27.03	Разучивание танцевальных элементов для номера.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	31.03	Мастер-класс от артистов цирка	учебное занятие	2	соревнования	
				22		
АПРЕЛЬ	03.04	Рефлексивный час. Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	3	беседа соревнования	
	07.04	Парные акробатические элементы.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.04	Перевороты из мостика с колен.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	14.04	Построение пирамид. Силовая акробатика.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.04	Актерское мастерство. Упражнение «на арене клоун»	учебное занятие	3	игра	
	21.04	Силовые упражнения в паре.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.04	Работа с хула-хупами на руках.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	28.04	Баланс на 3-х катушках, приседания.	учебное занятие	2	Практическая работа	

				20		
МАЙ	05.05	Постановка танца с выученными элементами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	08.05	Шпагаты, мостики, растяжка	учебное занятие	3	Практическая работа	
	12.05	Силовая работа в паре.	учебное занятие	2	Творческая работа	
	15.05	Выполнение акробатических комбинаций	учебное занятие	3	Практическая работа	
	19.05	Баланс на катушках с элементами жонглирования.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	22.05	Работа с хула-хупами	учебное занятие	3	Практическая работа	
	26.05	Подготовка творческого номера	репетиция	2	Творческое задание	
	29.05	Отчетный концерт.	репетиция	3	концерт	
				20		
ИЮНЬ	02.06	Построение пирамид	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.06	Кувырки	учебное занятие	3	Практическая работа	
	09.06	Поперечные шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.06	Мостики	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.06	Баланс на катушке, повторение пройденного	учебное занятие	3	Практическая работа	
	23.06	Баланс на моноцикле, повторение пройденного	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.06	Жонглирование 2-мя мячами перекрестно	учебное занятие	3	Практическая работа	
	30.06	Жонглирование 2-мя кольцами перекрестно	учебное занятие	2	Практическая работа	
				19		
ИЮЛЬ	03.07	Работа с хула-хупами	учебное занятие	3	Творческое задание	
	07.07	Жонглирование 4-мя булавами	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.07	Итоговое занятие	учебное занятие	3	соревнование	
				8		
				212		

Календарный учебный график
детского объединения "Юная Пляда"
группа № 2
2026-2027 учебный год
ДООП «Искусство цирка»

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы 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. История цирка.	учебное занятие	3	тест	
	09.09	Акробатика на большой скакалке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.09	Продольный шпагат, поперечный шпагат.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	16.09	Парная перекидка 5-мя кольцами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.09	Баланс на 4-х катушках	учебное занятие	3	Практическая работа	
	23.09	Жонглирование 4-мя булавами двойной оборот.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.09	Силовая Акробатика. Пирамиды	учебное занятие	3	Практическая работа	
	30.09	Работа у станка, демиплие	учебное занятие	2	Практическая работа	
				22		
ОКТАБРЬ	03.10	Шпагаты, мостики. Работа на воздушном кольце.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	07.10	Жонглирование 4-мя кольцами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.10	Работа с палантином на роликах, перестроение.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	14.10	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Творческое задание	
	17.10	Акробатика. Упражнения на большой скакалке.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	21.10	Парная перекидка 5-ю булавами в четверке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	24.10	Работа с диаволо.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	27.10	Силовые упражнения в паре. Пирамиды	учебное занятие	2	Практическая работа	
	31.10	Парная перекидка 4-мя булавами	учебное занятие	3	Практическая работа	
				23		
НОЯБРЬ	07.11	Работа с палантином на роликах.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	11.11	Посещение мастер-класса артистов цирка	учебное занятие	2	Практическая работа	

	14.11	Рефлексивный час. Работа с хула-хупами.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	18.11	Актерское мастерство. Упражнение «на арене клоун»	учебное занятие	2	игра	
	21.11	Подготовка творческих номеров	учебное занятие- репетиция	3	Творческая работа	
	25.11	Парная перекидка 6-ю кольцами по две пары.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	28.11	Упражнения на силу и выносливость. Укрепление мышц спины.	учебное занятие	3	соревнование	
				18		
ДЕКАБРЬ	02.12	Цирковая хореография. Работа у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.12	Моноцикл. Освоение езды «перебором».	учебное занятие	3	Практическая работа	
	09.12	Работа с хула-хупами, разбивка 4-х обручей на корпусе, «бочка».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	12.12	Прыжковая акробатика: рондат, фляк	учебное занятие	3	Практическая работа	
	16.12	Пластика, растяжка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.12	Перекидка в паре 6-ю булавами	учебное занятие	3	Практическая работа	
	23.12	Баланс на 4-х катушках. С элементами жонглирования мячами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.12	Актерское мастерство. Этюды на тему животных.	учебное занятие	3	игра	
	30.12	Экскурсия в краевой цирк.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				22		
ЯНВАРЬ	09.01	Повторный инструктаж по ТБ. Рефлексивный час.	учебное занятие	3	Квест-игра беседа	
	13.01	Силовая акробатика. Пирамиды.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.01	Упражнение «Мельница», «Сфера» с поями	учебное занятие	3	Практическая работа	
	20.01	Баланс на 5-ти катушках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	23.01	Езда на моноцикле: вертушки. «Жираф».	учебное занятие	3	Практическая работа	
	27.01	Жонглирование 5-ю мячиками «каскад».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	30.01	Растяжка, пластика.	учебное занятие	3	Практическая работа	
				18		
	03.02	Упражнение на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	

	06.02	Цирковая хореография. Работа у станка	учебное занятие	3	Практическая работа	
	10.02	Акробатические комбинации с разбега: рондат-фляк-сальто.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.02	Баланс на моноцикле с элементами жонглирования по кругу	учебное занятие	3	Практическая работа	
	17.02	Работа с хула-хупами, «бочка».	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.02	Подготовка творческих номеров.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	24.02	Растяжка, упражнения на гибкость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	27.02	Перекидка 7-ю булавами в паре.	учебное занятие	3	Практическая работа	
				20		
МАРТ	03.03	Силовая акробатика. Построение пирамид.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	06.03	Баланс на катушке с элементами жонглирования у станка.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	10.03	Езда на моноцикле в паре.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	13.03	Подготовка творческих номеров.	учебное занятие	3	репетиция	
	17.03	Растяжка на шпагаты	учебное занятие	2	Практическая работа	
	20.03	Работа с хула-хупами в руках.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	24.03	Упражнения на выносливость	учебное занятие	2	соревнования	
	27.03	Введение в профессию. Теория циркового искусства. Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	3	тест соревнования	
	31.03	Разучивание танцевальных элементов для номера.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				22		
АПРЕЛЬ	03.04	Мастер-класс от артистов цирка	учебное занятие	3	соревнования	
	07.04	Рефлексивный час. Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	беседа соревнования	
	10.04	Парные акробатические элементы.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	14.04	Перевороты из мостика с колен.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	17.04	Построение пирамид. Силовая акробатика.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	21.04	Актерское мастерство. Упражнение «на арене клоун»	2	2	игра	

	24.04	Силовые упражнения в паре.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	28.04	Работа с хула-хупами на руках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
				20		
МАЙ	05.05	Постановка танца с выученными элементами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	08.05	Шпагаты, мостики, растяжка	учебное занятие	3	Практическая работа	
	12.05	Силовая работа в паре.	учебное занятие	2	Творческая работа	
	15.05	Выполнение акробатических комбинаций	учебное занятие	3	Практическая работа	
	19.05	Баланс на катушках с элементами жонглирования.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	22.05	Работа с хула-хупами	учебное занятие	3	Практическая работа	
	26.05	Подготовка творческого номера	репетиция	2	Творческое задание	
	29.05	Отчетный концерт.	репетиция	3	концерт	
				20		
ИЮНЬ	02.06	Построение групповых пирамид	учебное занятие	2	Практическая работа	
	05.06	Жонглирование 3-мя кольцами, рисунки.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	09.06	Упражнения на силу и выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
	16.06	Баланс на катушке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	19.06	Акробатические комбинации с разбега.	учебное занятие	3	Практическая работа	
	23.06	Прыжковая акробатика. Комбинации.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	26.06	Цирковая хореография. Работа у станка и в середине зала	учебное занятие	3	Практическая работа	
	30.06	Силовые упражнения на выносливость	учебное занятие	2	Практическая работа	
				19		
ИЮЛЬ	03.07	Работа с хула-хупами	учебное занятие	3	Творческое задание	
	07.07	Жонглирование 4-мя булавами двойной оборот.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	10.07	Итоговое занятие	учебное занятие	3		
				8		
				212		

Методические рекомендации по проведению занятий по акробатике, гимнастике, жонглированию и подготовке творческих номеров.

Акробатика и Гимнастика. Одни из основных профилирующих дисциплин в цирковом искусстве. В переводе с греческого акробатео – хожу на цыпочках, лезу вверх. Эти жанры одни из основных жанров циркового искусства.

Методические указания.

Непосредственному переходу к акробатике и гимнастике 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 гимнастических и акробатических упражнений.

Последовательность гимнастических и 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, выполняются в подвижном темпе, и выполняются как в шеренгах, так и индивидуально.

Общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

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

Упражнений на гибкость и растягивание:

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

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" учащиеся знакомят со всеми оригинальными и технически сложными трюками, существовавшими ранее и исполняющимися в настоящее время цирковыми артистами данного жанра.

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

Методические указания.

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

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

Эквилибристика (от лат. *aequilibris* — «находящийся в равновесии») — жанр циркового искусства. Способность артиста удерживать равновесие при неустойчивом положении тела (на проволоке, шаре и так далее). Сочетается с акробатикой и жонглированием. В переносном значении — изворотливость, лавирование.

Профессиональное же значение термин обрел в цирке, выделившись в отдельный жанр, обозначая определенный набор трюков, который совершает артист. В работе каждого циркового артиста так или иначе присутствует баланс, однако, эквилибристикой называются только те номера, в основе которых лежит именно удержание равновесия собственного тела в нестандартных положениях.

Суть искусства эквилибристики в том, чтобы довести до виртуозности чувство равновесия собственного тела. Баланс можно поймать и удержать только в определенном положении. Необходимо прочувствовать и осознать это положение для всех элементов, существующих в эквилибристике. В цирковой терминологии этому понятию есть название – «мертвая точка». В каждом элементе она своя, в ней ваше тело сбалансировано и вы можете легко удерживать равновесие, однако любое отклонение от нормы ведет нарушение во всем теле и падению. В стойке на двух руках «мертвая точка» одна, в стойке на одной руке – совершенно другая.

Эквилибристика на катушке. Реквизит, называемый в цирке катушкой, представляет собой гладкий деревянный валик или металлический полый цилиндр длиной 25-30 см и 15-16 см в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см в длину и 14-16 см в ширину, которая кладется на круглую поверхность катушки. Артист встает на края дощечки. Чтобы сохранить равновесие, он, попеременно сгибая ноги в коленях, уравнивает горизонтальное положение дощечки, не давая катушке выкатиться из-под него. Иногда для усложнения баланса вместо доски используют квадратную раму в виде ящика без дна и крышки. В некоторых случаях доску снабжают теми или иными приспособлениями, необходимыми для выполнения отдельных трюков.

Это значит, что эквилибр может быть не только сольным, но и парным, а также групповым.

Все, что требуется для освоения этого сложного вида циркового искусства – тотальная концентрация и глубокое осознание собственного тела. А возможности для развития практически безграничны.

Подготовка номера и совершенствование сценического мастерства.

Овладевая силой и другими необходимыми для акробата физическими качествами, для жонглера техническими качествами, для эквилибриста чувство баланса, 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.

Методические рекомендации в работе с подростками.

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.

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.

Примерный календарный план воспитательной работы

Дата	Мероприятие/проекты/события	Направление воспитания	Ценности
03.09.2024	Родительское собрание	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	Дети Семья Коллектив
Октябрь 2024	Посещение циркового представления	Эстетическое воспитание Гражданское воспитание	Коллектив Красота Труд
Октябрь 2024	Посещение мастер-класса артистов цирка в Краевом цирке	Физическое воспитание Эстетическое воспитание	Труд Коллектив Дружба
Ноябрь 2024	Создание видеоролика «С Днем матери»	Гражданское воспитание	Семья Любовь Жизнь
24.12.2024	Новогодний праздник для детей младшего состава «Здравствуй, Новый год»	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание	Дети Семья Коллектив
24.12.2024	Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ, плиз!»	Популяризация научных знаний Физическое воспитание Эстетическое воспитание Гражданское воспитание	Семья Дети Коллектив Дружба
04.01.2025	Катание на коньках	Физическое воспитание Гражданское воспитание	Семья Дети Здоровье Дружба
Февраль – Май 2025	Проект «Память сквозь поколения»	Патриотическое воспитание Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание	Родина Коллектив Жизнь Гражданское общество Добро
Март 2025	Посещение циркового представления	Эстетическое воспитание Гражданское воспитание	Коллектив Красота Стиль Труд
Апрель 2025	Игра «День Земли»	Экологическое воспитание Популяризация научных знаний	Здоровье Жизнь
Май 2025	Отчетный концерт ДЮЦ «Сказка»	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание	Коллектив Жизнь Семья Дети Труд
Июнь 2025	Викторина «День России»	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание	Родина Жизнь Коллектив