



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете
протокол №3
от 11 июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №35 от 11 июня 2025 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»
Н.М. Чуклина/_____ /

**Чуклина Нина
Михайловна**

Подписано цифровой
подписью: Чуклина Нина
Михайловна
Дата: 2025.09.15 14:04:03
+03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Цирк сильных и ловких»

Срок освоения: 4 года
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик: Ларин Михаил Викторович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Цирк сильных и ловких**» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для разностороннего развития детей, желающих обучаться цирковому искусству.

Цирковое искусство имеет корни, уходящие в глубокую древность. Цирк является многожанровым искусством. Основополагающими его элементами являются: акробатика, эквилибристика, клоунада-эксцентрика. Все эти дисциплины тесно взаимосвязаны и в тоже время каждая из них обладает своим содержанием.

Акробатика (от греч. akrobateo – хожу на цыпочках, лезу вверх) – жанр циркового искусства, а также вид гимнастики, включающий одиночные или групповые упражнения в виде прыжков, кувырков, переворотов, поддержек и пирамид.

Эквилибристика (от лат. aequilibris – находящийся в равновесии) – жанр циркового искусства, основанный на способности артиста сохранять равновесие, при исполнении трюков при неустойчивом положении тела, сочетается с акробатикой. Этот предмет включает различные стойки и элементы балансирования.

Клоунада (англ. clown) – жанр циркового искусства, создание комического образа-маски, основанный на использовании приемов эксцентрики и гротеска. **Эксцентрика** (от лат. excentricus) – художественный прием заостренно-комедийного изображения действительности, основанный на нарочитом нарушении логики, последовательности и взаимосвязи между поступками и явлениями. Как говорил К. Сломиньский: «Клоун – артист, который играет роль человека».

Артист цирка, работающий в любом жанре, должен уметь владеть своим телом, иметь хорошую физическую и психическую подготовку и обладать артистизмом. Именно этими умениями и навыками овладевают дети, изучая предметы данной программы. Приобретенные знания будут служить основой для дальнейшего профессионального обучения и формирования личности ребёнка.

Уровень освоения программы – **углублённый**, предполагающий развитие физических способностей детей, пластики, гибкости, баланса, координации, мотивации к творческой деятельности, удовлетворение их познавательных интересов в области циркового искусства, формирование навыков постановки и исполнения циркового номера.

Актуальность данной программы обусловлена целью современного образования, которая заключается в воспитании и развитии гармонично развитой личности ребенка.

Важное направление в развитии личности занимает художественно-эстетическое воспитание. Данная программа закладывает творческо-созидательный потенциал и основы духовного и физического самосовершенствования. В век информационно-технического развития необходимо восполнять нехватку живого общения и целенаправленной физической активности детей. Программа направлена на решение этих проблем. Разнообразие и зрелищность циркового искусства помогают раскрыть индивидуальные способности каждого ребенка. В настоящее время интерес к цирковому искусству падает, данная программа призвана пробудить этот интерес, повысить уровень художественного образования детей.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров».

Педагогическая целесообразность программы связана с направлением образовательного процесса на развитие физических способностей учащихся, на практическое применение навыков циркового искусства, а так же с обеспечением возможности концертной практики для каждого учащегося в составе циркового коллектива, что имеет большое воспитательное значение. Участие в цирковом номере воздействует на чувства ребенка, формирует его личностные качества, активизирует как физические, так и умственные способности. Постановка группового циркового номера требует от участников единых усилий, направленных на

достижение единого результата. Общие переживания создают благотворную почву для индивидуального развития. Пример товарищей, общее воодушевление, радость исполнения активизирует робких, нерешительных. Все это способствует воспитанию духа коллективизма и товарищества, являясь почвой для формирования дружеских отношений между детьми.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей от 7 до 18 лет, желающих обучаться цирковому искусству, без ограничений, независимо от уровня физических способностей.

Срок освоения программы 4 года. Количество часов – **576.** По 144 на каждый год обучения.

Процесс обучения осуществляется на групповых занятиях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа из расчета 144 часа в год.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.3648-20.

Цель программы – развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение навыками циркового искусства и основами акробатики.

Задачи:

Обучающие

- формирование основ знаний по акробатике, эквилибристике и клоунаде;
- обучение специальным навыкам и умениям по данным дисциплинам; правильному выполнению элементов акробатики, эквилибристики, клоунады;
- знакомство с профессией артист цирка;
- формирование навыков владения своим телом;
- знакомство с правилами безопасности на занятиях; правилами здорового образа жизни.

Развивающие

- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- содействие развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- содействие развитию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;
- формирование восприятия физической культуры как средства, способствующего развитию целостной личности человека;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- развитие способности использовать навыки, полученные на занятиях, в повседневной жизни.

Воспитательные

- воспитание ответственного отношения к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции;
- формирование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям;
- воспитание культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе;
- формирование умений предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы - русский.

Форма реализации программы - очная.

Принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок физически здоров. Набор детей в группу 1-го года обучения осуществляется на основании результатов входной диагностики физических способностей (просмотр) и предварительного индивидуального собеседования с целью ознакомления с интересами и потребностями детей, выявления мотивов их выбора и характера заинтересованности в занятиях.

Перевод на следующий год обучения производится при условии прохождения промежуточного тестирования.

Наполняемость учебных групп:

1 год обучения – 15 чел.

2 год обучения – 12 чел.

3 год обучения – 10чел.

4 год обучения – 10 чел.

Особенности организации образовательного процесса

Этапы обучения:

- Знакомство с жанрами циркового искусства – историей, особенностями;
- Физическая подготовка – мышц рук, ног и спины;
- Освоение основных элементов акробатики, эквилибристики и клоунады;
- Развитие исполнительского мастерства – постановочная работа над созданием и исполнением циркового номера.

Цирковое искусство представлено в программе как взаимосвязанная работа по трем направлениям: *учебное, практическое и творческое.*

1. Учебное – это обучение простейшим элементам акробатики, эквилибристики и клоунады, формирование у детей хорошей физической подготовки.
2. Практическое предполагает исполнение детьми группового или сольного циркового номера, а также владение своим телом и физическими способностями в повседневной жизни.
3. Творческое – создание циркового номера в разных жанрах, умение перевоплощаться.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребёнка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

Групповые занятия предназначены для формирования необходимой физической подготовки у детей и для отработки акробатических элементов с подстраховкой педагога.

Программой предусмотрена система воспитательной работы, способствующая сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, а также формированию коллектива. Для решения воспитательных задач в рамках данной программы проводятся следующие мероприятия:

1. Создание репертуара в коллективе, который формирует духовно-нравственные ценности у обучающихся, знакомит с культурными традициями нашей страны.

2. Участие в праздничном концерте детских творческих коллективов Санкт-Петербурга «Мы – юность твоя, Россия», создаёт условия для формирования у учащихся гражданских и патриотических качеств, уважения к истории, традициям и культуре России.
3. Организация и проведение мероприятий в различных учреждениях системы социальной защиты населения способствует формированию активной социальной позиции.
4. Посещение цирковых представлений, открытых репетиций, экскурсий в музей цирка знакомит с традициями циркового искусства нашей страны, а также способствует профессиональной ориентации учащихся.
5. Отчетные концерты в декабре и мае - это не только демонстрация результатов работы, но и сплоченность всех участников коллектива, где возникает ощущение себя как части единого целого.
6. Традиционные летние смены в лагере «Маяк» способствуют не только сплочению коллектива, но и формированию межличностных отношений, возникновению дружбы между детьми.
7. Участие в мероприятиях ДЮТЦ, района, города развивает творческий, культурный, коммуникативный потенциал обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности.
8. Участие в конкурсах и фестивалях хорошо мотивирует и позволяет увидеть перспективы развития в студии.

При организации работы очень важно включить родителей в образовательный процесс. Особенно важны собрания, проводимые в начале и в конце учебного года для установления единой линии в воспитательной работе семьи и циркового коллектива.

Для того чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий, в начале каждого учебного года проводится беседа о целях и задачах коллектива. О том, что может дать ребенку цирковое искусство, если им заниматься серьезно, раскрывается значение объективного, беспристрастного подхода к своим детям, необходимости учета их индивидуальных склонностей и способностей. Особенно подчеркивается роль прилежания; прилежный, работоспособный, даже менее одаренный ребенок может достичь хороших результатов, если он находится в атмосфере доброжелательности, уважения к его достижениям, поощряется. Цель занятий заключается не в борьбе за призовое место, а в эстетическом, физическом и эмоциональном развитии детей, в формировании у них таких умений и навыков, которые влекли бы за собой понимание красоты движений человеческого тела, их пластичности, музыкальности, которые воспитывали бы вкус, интерес и любовь к цирковому искусству.

Индивидуальные беседы с родителями обучающихся имеют, как правило, характер педагогической помощи и практического совета.

Наглядная информация, расположенная на стенде, позволяет родителям ознакомиться с рекомендациями по подготовке к занятиям и самостоятельной работе дома.

Программой предусмотрено привлечение родителей к совместной общественной работе в коллективе: дежурства во время концертов, отделка костюмов, организация отдыха детей, подготовка к отчетным концертам, связанная с множеством организационных вопросов – все это ставит на должную высоту дело обучения детей цирковому искусству и воспитание подрастающего поколения.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным образованием;
- бывший артист цирка;
- владеет навыками и приемами организации занятий по цирковому искусству и акробатике;

- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Техническое и материальное обеспечение:

- Спортивный зал;
- Гимнастические маты;
- Гимнастическая дорожка;
- Гимнастические стенки;
- Музыкальный центр - 1;
- Аудио и видеотека;
- Набор спортивного инвентаря: мячи, скакалки, мячи для жонглирования, обручи.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут демонстрировать:

Личностные результаты

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям;
- проявление культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе;
- способность предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, а также как средства организации здорового образа жизни;
- развитие адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- стремление использовать умения и навыки в повседневной жизни.

Предметные результаты

- понимание специфики профессии артист цирка;
- знание основ по акробатике, эквилибристике, клоунаде;
- владение специальными навыками и умениями по данным дисциплинам: умение правильно выполнять элементы акробатики, эквилибристики, клоунады;
- владение своим телом;
- подвижный опорно-двигательный аппарат, сформированную правильную осанку, навыки координации и баланса, а также пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;
- знание и применение правил безопасности на занятиях и правил здорового образа жизни.

**Учебный план
1-й год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Входная диагностика, выполнение упражнений, наблюдение педагога
2	Основы акробатики. Прыжки, подскоки. Переворот, ползание. Кульбиты. Мост.	25	93	118	Открытое занятие. Выполнение контрольных упражнений
3	Постановочная деятельность. Постановка цирковых номеров. Репетиционные занятия.	-	14	14	Генеральная репетиция, участие в концертной и конкурсной деятельности студии
4	Контрольные и итоговые занятия	1	9	10	Игровое занятие «Акробатическая эстафета» Концерт итоговый
	ИТОГО	27	117	144	

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Выполнение контрольных упражнений
2	Акробатика. Кульбиты из стойки на лопатках. Колесо. Вальсет.	9	25	34	Выполнение контрольных упражнений
3	Эквилибристика. Стойка на голове. Затяжки.	4	28	32	Зачётное занятие
4	Клоунада-эксцентрика. Апача. Чехарда.	8	14	22	Игровое занятие "Эстафета клоунады"
5	Постановочная деятельность. Постановка номеров. Репетиционная деятельность.	6	38	44	Генеральная репетиция, участие в концертной и конкурсной деятельности студии
6	Контрольные и итоговые занятия	-	10	10	Игровое занятие «Цирковое дефиле». Концерт итоговый
	ИТОГО	28	116	144	

3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Выполнение контрольных упражнений
2	Акробатика. Курбет. Рондад. Перекидки вперёд и назад	6	28	34	Зачётное занятие
3	Эквилибристика. Стойка на предплечьях. Стойка на кистях.	6	20	26	Контрольное занятие
4	Клоунада-эксцентрика. Кульбиты после апача. Падения после толчков.	4	18	22	Контрольное занятие
5	Постановочная деятельность. Постановка номеров. Репетиционная деятельность.	6	44	50	Генеральная репетиция
6	Контрольные и итоговые занятия		10	10	Цирковое дефиле. Концерт итоговый
	Итого	23	121	144	

4-й год обучения

№п/п	Название разделов, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Выполнение контрольных упражнений, опрос
2	Акробатика. Фляк. Сальто.	6	46	52	Выполнение контрольных упражнений
3	Эквилибристика. Стойка на кистях с разным положением тела.	7	23	30	Контрольное занятие
4	Постановочная деятельность. Постановка номеров. Репетиционная деятельность.	6	46	52	Генеральная репетиция Фестиваль "Весёлая арена"
5	Контрольные и итоговые занятия	-	8	8	Концерт итоговый
	ИТОГО	20	124	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	10.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа 1-й год обучения

Особенности 1 года обучения

Этот период характеризуется формированием и развитием устойчивого интереса учащихся к цирковому искусству, активной физической подготовкой и концертной деятельностью.

Учебный процесс направлен на ознакомление учащихся с элементарными акробатическими элементами, правилами разминки перед исполнением акробатических приёмов. Дети получают первоначальные представления об особенностях циркового искусства; осваивают сначала самые простые упражнения акробатики и отрабатывают их технику выполнения, а затем приобретают первые навыки участия в групповых номерах.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с жанрами циркового искусства;
- знакомство с основными понятиями по акробатике, эквилибристике и клоунаде;
- обучение простым навыкам по владению своим телом, необходимым для дальнейшего роста по данным дисциплинам;
- формирование навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике, развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;
- обучение правилам техники безопасности на спортивных занятиях.

Развивающие:

- развитие умения понимать и принимать учебные цели;
- развитие умения организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание аккуратности: содержание в порядке спортивного инвентаря, спортивной одежды;
- воспитание культуры межличностных отношений, культуры общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий в коллективе.

Планируемые результаты

К концу *1-го года обучения* дети будут

Знать/понимать:

- основные понятия по акробатике, эквилибристике и клоунаде;
- основные жанры циркового искусства;
- основные правила техники безопасности на занятиях при выполнении акробатических упражнений.

Уметь:

- владеть простейшими акробатическими элементами;
- осуществлять подготовку к занятиям; содержать в порядке свою спортивную одежду и реквизит;
- владеть своим телом, необходимым для дальнейшего роста по данным дисциплинам;
- выполнять упражнения на гибкость, растяжку, ловкость, баланс, координацию;
- уметь правильно дышать при физических нагрузках.

Содержание обучения

1 Раздел: Вводное занятие

Теория: Введение в предмет. Понятие о цирке, цирковом искусстве, жанрах. История возникновения. Показ видео фрагментов выступления профессиональных артистов цирка. Обсуждение. Демонстрация реквизита. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Практика: Входная диагностика. Просмотр. Выполнение упражнений.

2. Раздел: Основы акробатики

2.1. Прыжки, подскоки.

Теория: объяснение и показ техники выполнения упражнений. Отталкивание ногами от горизонтальной поверхности (пола), с вертикальным положением тела на одной и двух ногах, вместе и попеременно, с одной ноги на другую одновременно и поочередно.

Практика: учащиеся выполняют прыжки и подскоки, при этом колени и голеностопы из согнутого положения должны (пружинкой) выпрямляться, при этом руки небольшим взмахом вперед должны помогать обучающемуся отрываться от земли. Выполняются на месте, с продвижением вперед и назад, с увеличением количества повторов.

2.2. Переворот, ползание.

Теория: объяснение упражнений. Переворот — это упражнение акробатики; вращательное движение тела через голову с помощью рук; ползание — это передвижение тела по горизонтальной плоскости, вперед и назад, с помощью и без помощи ног.

Практика: учащиеся выполняют перевороты и ползания из различных положений, в разные стороны, увеличивая их количество. Тело должно быть прямое (без прогиба в пояснице).

2.3. Кульбиты.

Теория: объяснение учащимся, что кульбит (кувырок) — это акробатический трюк, вращательное движение через голову вперед или назад, с последовательным касанием опоры всем телом.

Практика: выполняется детьми из упора присев толчком двух ног одновременно с опорой на кисти рук, затылок и шею, перекат в группировке до упора присев и дальнейшим вставанием на ноги. Сначала выполняется с помощью педагога и в дальнейшем самостоятельно.

2.4. Мост.

Теория: объяснение учащимся, что это положение в силовой и пластической акробатике; дугообразное, максимально прогнутое положение тела, исполняется с опорой на кисти рук и ноги спиной вниз.

Практика: выполняется детьми из положения лежа на спине, одновременно максимально выпрямляя руки и ноги, прогибаясь в спине, а также из положения стоя, ученик прогибается

назад до упора, затем постепенно сгибая ноги в коленях ставит руки на опору, затем перенося тяжесть тела на ноги встает, с помощью педагога и в дальнейшем самостоятельно.

3. Раздел: **Постановочная деятельность.**

Постановка и репетиция номеров.

Сюжетный номер представляет собой простейшее драматургическое построение, оправдывающее как присутствие определенных персонажей с определенными отношениями между собой, так и пользование определенным бытовым оправданным реквизитом.

Сюжетное построение в цирковом номере решает образные и композиционные задачи в постановочных приёмах.

Теория:

1. Выбор циркового жанра (акробатика, гимнастика, жонглирование, оригинальный, эквилибристика и т.д.)

2. Выбор исполнителей номера:

а) количество участников;

б) уровень подготовки выступающих;

г) распределение ролей для участия в номере.

3. Название номера.

4. Продолжительность номера.

5. Уровень сложности выполнения программы.

Практика: участие в групповых номерах. Подготовка к конкурсам, фестивалям и праздничным концертам города и района, к концертам для родителей. Постановка и репетиция номеров с использованием начальных навыков по акробатике, жонглированию, клоунаде, совместно с танцевальными движениями.

4. Раздел: **Контрольные и итоговые занятия.**

Теория: Итоговое занятие в конце учебного года: подведение итогов прошедшего года обучения. Беседа-диалог по пройденному материалу. Награждение лучших детей подарками.

Практика: Контрольные занятия представляют собой выполнение на оценку по пятибалльной системе изученных элементов и упражнений, а также в форме отчетного концерта для родителей.

Календарно-тематическое планирование

На 2019-2020 учебный год

По программе «Цирк сильных и ловких»

Педагог Ларин М.В.

1-й год обучения, группа №

Согласовано

_____ (дата)

зав. отделом _____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов
1.			Вводное занятие Вводный инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.	2

2.			Основы акробатики Знакомство с акробатикой, эквилибристикой.	2
3.			Основы акробатики Формирование навыков разминки корпуса перед основными акробатическими элементами.	2
4.			Основы акробатики Формирование навыков разминки	2
5.			Основы акробатики Знакомство с основными элементами акробатики – прыжки, подскоки	2
6.			Отработка основных элементов акробатики - прыжки, подскоки	2
7.			Основы акробатики Разучивание различных видов прыжков: в группировке, в развороте на 180 градусов	2
8.			Основы акробатики Отработка различных видов прыжков в развороте на 360 градусов, с глубокого приседа, на полуносах	2
9.			Основы акробатики Изучение техники выполнения силовых упражнений: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс	2
10.			Основы акробатики Отработка выполнения силовых упражнений на шведской стенке	2
11.			Основы акробатики Техника выполнения кульбитов вперед и назад	2
12.			Основы акробатики Выполнение кульбитов с прыжком и поворотом на 180 градусов	2
13.			Основы акробатики Отработка выполнения кульбитов с прыжком и поворотом на 180	2
14.			Основы акробатики Техника выполнения разножки, полушпагатов и шпагатов. Растяжка	2
15.			Основы акробатики Выполнение движений на растяжение мышц ног. Отработка разножки	2
16.			Основы акробатики Выполнение движений на растяжение мышц ног. Отработка шпагатов	2
17.			Основы акробатики Выполнение движений на растяжение мышц ног. Отработка полушпагатов	2
18.			Основы акробатики Выполнение упражнений для гибкости позвоночника.	2
19.			Основы акробатики Освоение техники выполнения элементов - рыбка и корзиночка	2

20.			Основы акробатики Выполнения элементов - рыбка, корзиночка	2
21.			Основы акробатики Отработка махов ногами лёжа на спине и стоя	2
22.			Основы акробатики Знакомство и отработка упражнения «колесо»	2
23.			Основы акробатики Отработка упражнения «колесо»	2
24.			Основы акробатики Отработка упражнения «колесо»	2
25.			Основы акробатики Изучение техники выполнения упражнения "группировка"	2
26.			Основы акробатики Отработка упражнения "группировка"	2
27.			Основы акробатики Выполнение кульбитов с группировкой	2
28.			Основы акробатики Отработка выполнение кульбитов с группировкой	2
29.			Основы акробатики Знакомство с упражнением "складка"	2
30.			Основы акробатики Отработка техники выполнения "складка"	2
31.			Контрольные и итоговые занятия Контрольное занятие по основам акробатики за первое полугодие	2
32.			Основы акробатики Выполнение упражнения "паучок"	2
33.			Основы акробатики Выполнение упражнения "берёзка"- поднятие ног лёжа на лопатках	2
34.			Основы акробатики Отработка упражнения "берёзка"- поднятие ног лёжа на лопатках с руками	2
35.			Основы акробатики Отработка упражнения "берёзка"- поднятие ног лёжа на лопатках с руками	2
36.			Основы акробатики Знакомство с элементом "мостик" с положения лёжа	2
37.			Основы акробатики Отработка элемента "мостик" с положения лёжа	2
38.			Основы акробатики Отработка элемента "мостик" с положения лёжа	2
39.			Основы акробатики Изучение техники выполнения элемента "мостик" с положения стоя	2
40.			Основы акробатики Отработка элемента "мостик" с положения стоя	2

41.			Основы акробатики Отработка махов ногами в упражнении "мостик"	2
42.			Основы акробатики Подготовка и объяснение элемента "переворот"	2
43.			Основы акробатики Выполнение акробатического упражнения "переворот" вперёд с педагогом	2
44.			Основы акробатики Выполнение акробатического упражнения "переворот" назад с педагогом	2
45.			Основы акробатики Техника выполнения упражнения "стойка". Изучение видов стоек.	2
46.			Основы акробатики Отработка "стойки" на руках с поддержкой	2
47.			Основы акробатики Отработка "стойки" на предплечьях	2
48.			Основы акробатики Отработка "стойки" с полу шпагатом с поддержкой	2
49.			Основы акробатики Выполнения упражнения "стойки" у шведской стенки	2
50.			Основы акробатики Выполнения упражнения "стойки" у шведской стенки	2
51.			Основы акробатики Отработка упражнения "схода" со стойки со шведской стенки	2
52.			Основы акробатики Отработка «схода» со стойки со шведской стенки	2
53.			Основы акробатики Изучение упражнения "стойка -мостик" с помощью педагога	2
54.			Основы акробатики Отработка упражнения "стойка-мостик" с помощью педагога	2
55.			Контрольные и итоговые занятия Контрольное занятие по упражнениям "стойка", "стойка-мостик"	2
56.			Основы акробатики Знакомство с упражнением "берёзка лёжа на груди"	2
57.			Основы акробатики Отработка упражнения "берёзка лёжа на груди"	2
58.			Основы акробатики Выполнение упражнения "ласточка"	2
59.			Основы акробатики Знакомство с упражнением "колесо на одну руку"	2

60.			Основы акробатики Отработка упражнения "колесо на одну руку" с помощью педагога	2
61.			Основы акробатики Отработка упражнения "колесо на шаре" с подстраховкой	2
62.			Контрольные и итоговые занятия Контроль освоение программы первого года обучения	2
63.			Постановочная деятельность Постановка номера "Весёлые человечки"	2
64.			Постановочная деятельность Отработка номера «Весёлые человечки»	2
65.			Постановочная деятельность Постановка номера «Акробатический этюд с шарами»	2
66.			Постановочная деятельность Репетиция номера «Акробатический этюд с шарами»	2
67.			Постановочная деятельность Прогон всех номеров в костюмах	2
68.			Постановочная деятельность Репетиция всех номеров	2
69.			Контрольные и итоговые занятия Игровое занятие «Акробатическая эстафета»	2
70.			Основы акробатики Закрепление пройденного теоретического и практического материала за год обучения	2
71.			Постановочная деятельность Заключительный прогон номеров	2
72.			Контрольные и итоговые занятия Отчётный концерт для родителей Цирковое дефиле Подведение итогов года	2
			ИТОГО	144

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Экскурсии в цирк, посещение «открытых репетиций»	В течение года.
Мастер-классы, встречи с артистами цирка	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь, май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. 	Сентябрь В течение года

	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Организационные вопросы. • Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. • Итоги учебного года и творческие перспективы. 	Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. • Отчётные концерты • Посещение отчётного концерта ДЮТЦ. 	В течение года Декабрь, май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. • Групповая консультация • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по физическому развитию учащихся и результатам их обучения по программе. 	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль

2-й год обучения

Второй год обучения предполагает закрепление знаний и умений, полученных ранее, их совершенствование, дальнейшее развитие физической подготовки. На занятиях учащиеся осваивают более сложные элементы акробатики. Особое внимание уделяется отработке техники выполнения ранее пройденных и новых элементов.

Задачи:

Обучающие:

- формирование базовых знаний по акробатике, эквилибристике и клоунаде;
- обучение технике исполнения основных упражнений акробатики, эквилибристики и клоунады;
- формирование правильной осанки, навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике, развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;
- формирование понимания здоровья как средства организации здорового образа жизни;
- обучение правилам техники безопасности на спортивных занятиях, со спортивным инвентарём и оборудованием;
- обучение планированию учебной деятельности, умению организовать места занятий и обеспечить их безопасность.

Развивающие:

- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- развитие умения оценивать правильность выполнения поставленных задач.

Воспитательные:

- воспитание навыков соблюдения правил личной гигиены;
- формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- воспитание способности управлять своими эмоциями, находить общие решения и разрешать конфликты.

Планируемые результаты

К концу 2-го года обучения дети будут

Знать/понимать:

- правила техники безопасности на спортивных занятиях, со спортивным инвентарём, а также правила поведения на концертах и конкурсах;
- правила личной гигиены;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Уметь:

- выполнять поставленные педагогом задачи;
- выполнять основные элементы акробатики, эквилибристики и технику их выполнения;
- Укрепят опорно-двигательный аппарат, приобретут правильную осанку, навыки координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- Улучшат свои скоростно-силовые качества, гибкость, силу, ловкость, выносливость, прыгучесть, растяжку.

Содержание обучения

1 Раздел: Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Знакомство с программой 2-го года обучения. Творческие планы на учебный год. Профессия «артист цирка». Беседа по технике безопасности.

Практика: Просмотр видео материалов студии за предыдущий учебный год. Обсуждение. Выполнение контрольных упражнений. Повторение цирковых номеров первого года обучения.

2. Раздел: Акробатика.

2.1. Кульбиты из стойки на лопатках.

Теория: объяснение техники перехода из стоек в кульбиты вперед и назад. Выполняется для последующего соединения двух, трех элементов в связку.

Практика: переход из вертикального положения стойки в кульбит. Из стойки ноги начинают движение вперед или назад, руки остаются на месте, голова наклоняется на грудь, берется группировка и делается перекат как обычный кувырок.

2.2. Колесо.

Теория: переворот правым или левым боком с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой, через стойку на руках с ногами врозь.

Практика: из положения боком к направлению движения, наклоня корпус и руки, ученик одновременно приподнимает ногу вверх, делая замах, затем ставит ногу. Взмахом рук и сгибанием корпуса поочередно ставит руки на землю, отталкивается одной ногой, другой делает взмах вверх и через стойку на руках переворачивается на ноги в исходное положение. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым без прогиба в пояснице. Руки и

ноги все время прямые. Упражнение выполняется при страховке педагога и в последствии самостоятельно.

2.3. Вальсет.

Теория: подскок с одной ноги на другую с места или с разбега, необходим при исполнении различных акробатических прыжков, т.к. придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли.

Практика: стоя на одной ноге учащийся поднимает другую и слегка сгибает её в колене, подпрыгнув на одной ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести на ставящуюся вперед ногу, отталкиваясь её от земли, делает взмах вверх другой ногой. Вальсет может исполняться как с правой, так и с левой ноги.

3. Раздел: Эквилибристика.

3.1. Стойка на голове.

Теория: статистическое положение прямого тела в вертикальном положении с опорой на руки и голову, ноги вытянуты вверх.

Практика: обучающийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); так руки и голова образуют как бы треугольник. Легким толчком ноги посылаются вверх в стойку, выполняется со страховкой педагога.

3.2. Затяжки.

Теория: равновесие на одной ноге, с захватом поднятой ноги рукой за голень, носок или под пятку. Нога может быть отведена и назад, и в сторону.

Практика: тело находится в вертикальном положении, опорная нога вытянута в колене, свободная нога (выпрямленная или согнутая), поднята не ниже горизонтального положения. Фиксируется без колебаний 3-5 секунд.

4. Раздел: Клоунада-эксцентрика.

4.1. Ложные удары – «апача»

Теория: апача - клоунский игровой прием. Звонкая, ложная пощечина или ложный удар по голове, спине, пинки и т.п.

Практика: занимающийся замахивается рукой и направляет её на определенную часть тела партнера, но не касается её, а незаметно второй рукой делает хлопок в ладоши. Важно рассчитать силу и дистанцию замаха, чтобы не стукнуть партнера.

4.2. Чехарда.

Теория: прыжки друг через друга. Один стоит, наклонившись вперед, второй опираясь руками о спину первого, толкаясь двумя ногами и разводя их в стороны, перепрыгивает через первого.

Практика: Первый занимающийся подходит ко второму сзади, кладет руки на спину, оба одновременно приседают. Первый отталкивается ногами от пола, опираясь руками на спину второго, прыгает вверх вперед, чтобы перепрыгнуть партнера.

5. Раздел: Постановочная деятельность.

Постановка и репетиция цирковых номеров.

Теория: Сюжетный номер - простейшее драматургическое построение, оправдывающее как присутствие определенных персонажей с определенными отношениями между собой, так и пользование определенным бытовым оправданным реквизитом. Сюжетное построение в цирковом номере решает образные и композиционные задачи в постановочных приёмах.

Практика:

1. Выбор циркового жанра (акробатика, гимнастика, жонглирование, оригинальный, эквилибристика и т.д.)
2. Выбор исполнителей номера:
 - а) год обучения участников;
 - б) количество участников;
 - в) уровень подготовки выступающих;

г) распределение ролей для участия в номере.

3. Название номера.

4. Продолжительность номера.

5. Уровень сложности выполнения программы.

Постановка и репетиция номеров. Участие в групповых номерах.

Подготовка к конкурсам, фестивалям и праздничным концертам города и района.

6. Раздел: **Контрольные и итоговые занятия.**

Практика: Контрольные занятия проводятся в течение года в форме эстафет или выполнение контрольных упражнений на оценку по пятибалльной системе, а также в форме отчётного концерта для родителей. Итоговое занятие проходит в конце учебного года. Подведение итогов второго года обучения. «Цирковое дефиле». Награждение по итогам лучших учеников подарками.

Календарно-тематическое планирование

На 2019 - 2020 учебный год

По программе «Цирк сильных и ловких»

Педагог Ларин М.В.

2-й год обучения, группа №

Согласовано

_____ (дата)

зав. отделом _____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие Вводный инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.	2
2			Акробатика Техника перехода из стоек в кульбит.	2
3			Акробатика Техника выполнения кульбита из стойки на лопатках назад	2
4			Акробатика Техника выполнения кульбита из стойки на лопатках назад	2
5			Акробатика Выполнение кульбитов из стойки на лопатках вперёд и назад в группировке	2
6			Акробатика Выполнение кульбитов из стойки на лопатках вперёд и назад в группировке	2
7			Акробатика Техника исполнения колеса через стойку на руках	2
8			Акробатика Техника выполнения колеса (прямые руки, ноги и спина) со страховкой педагога.	2

9			Акробатика Обучение техники выполнения колеса (прямые руки, ноги и спина) со страховкой педагога	2
10			Акробатика Выполнение колеса с увеличением количества раз	2
11			Акробатика Выполнение колеса с увеличением количества раз	2
12			Акробатика Выполнение колеса без страховки педагога.	2
13			Акробатика Закрепление техники выполнения колеса.	2
14			Акробатика Закрепление техники выполнения колеса.	2
15			Акробатика Техника исполнения вальсета.	2
16			Акробатика Техника выполнения вальсета с места и с разбега	2
17			Акробатика Выполнение вальсета с разбега	2
18			Акробатика Выполнение вальсета с правой и с левой ноги	2
19			Контрольные и итоговые занятия Контрольное занятие по акробатике	2
20			Эквилибристика Техника стойки на голове	2
21			Эквилибристика Изучение техники стойки на голове	2
22			Эквилибристика Отработка техники стойки на голове	2
23			Эквилибристика Техника эквilibра на моноцикле	2
24			Эквилибристика Отработка техники эквilibра на моноцикле	2
25			Эквилибристика Техника эквilibра на руках	2
26			Эквилибристика Техника эквilibра на руках	2
27			Эквилибристика Закрепление стойки на голове.	2
28			Эквилибристика Закрепление стойки на голове.	2
29			Эквилибристика Техника выполнения видов затяжек.	2
30			Эквилибристика	2

			Техника выполнения боковой затяжки.	
31			Эквилибристика Техника выполнения задней затяжки.	2
32			Эквилибристика Техника эквилибра на катушках	2
33			Эквилибристика Техника эквилибра на катушках	2
34			Эквилибристика Закрепление затяжки с разным положением рук и ног с фиксацией 3 сек.	2
35			Эквилибристика Закрепление затяжки с разным положением рук и ног с фиксацией 3 сек.	2
36			Контрольные и итоговые занятия Зачётное занятие по эквилибристике. Тестирование по технике безопасности	2
37			Клоунада – Эксцентрика Объяснение клоунского игрового приёма – «апачи».	2
38			Клоунада – Эксцентрика Объяснение клоунского игрового приёма – «апачи».	2
39			Клоунада – Эксцентрика Выполнение «апачи» по разным частям тела.	2
40			Клоунада – Эксцентрика Выполнение «апачи» по разным частям тела.	2
41			Клоунада – Эксцентрика Закрепление техники «апачи» по разным частям тела.	2
42			Клоунада – Эксцентрика Техника выполнения чехарда	2
43			Клоунада – Эксцентрика Техника выполнения чехарда	2
44			Клоунада – Эксцентрика Выполнение чехарда	2
45			Клоунада – Эксцентрика Выполнение чехарды	2
46			Клоунада – Эксцентрика Закрепление техники чехарды	2
47			Клоунада – Эксцентрика Закрепление техники чехарды	2
48			Контрольные и итоговые занятия Контрольное занятие «Эстафета клоунады»	2
49			Постановочная деятельность Подготовка концертных номеров.	2
50			Постановочная деятельность Подготовка концертных номеров.	2
51			Постановочная деятельность Подготовка концертных номеров.	2

52			Постановочная деятельность Постановка номера «Игра с хула-хупами».	2
53			Постановочная деятельность Постановка номера «Игра с хула-хупами».	2
54			Постановочная деятельность Репетиция номера «Игра с хула-хупами».	2
55			Постановочная деятельность Репетиция номера «Игра с хула-хупами».	2
56			Постановочная деятельность Постановка номера акробатический дуэт «Кукла»	2
57			Постановочная деятельность Постановка номера акробатический дуэт «Кукла»	2
58			Постановочная деятельность Репетиция номера акробатический дуэт «Кукла»	2
59			Постановочная деятельность Репетиция номера акробатический дуэт «Кукла»	2
60			Постановочная деятельность Постановка группового акробатического номера «Наша армия».	2
61			Постановочная деятельность Постановка группового акробатического номера «Наша армия».	2
62			Постановочная деятельность Репетиция группового акробатического номера «Наша армия».	2
63			Постановочная деятельность Репетиция группового акробатического номера «Наша армия».	2
64			Постановочная деятельность Постановка номера эквилибр на катушках "Ребята с нашего двора".	2
65			Постановочная деятельность Отработка номера эквилибр на катушках "Ребята с нашего двора".	2
66			Постановочная деятельность Прогон номера эквилибр на катушках "Ребята с нашего двора".	2
67			Постановочная деятельность Генеральный прогон (в костюмах на сцене) номера эквилибр на катушках "Ребята с нашего двора".	2
68			Постановочная деятельность Постановка отчётного номера.	2
69			Постановочная деятельность Репетиция отчётного номера.	2
70			Контрольные и итоговые занятия Контрольное занятие.	2

			Промежуточная аттестация	
71			Постановочная деятельность Отчётный концерт	2
72			Контрольные и итоговые занятия Подведение итогов. «Цирковое дефиле»	2
			ИТОГО	144

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Экскурсии в цирк, посещение «открытых репетиций»	В течение года.
Мастер-классы, встречи с артистами цирка	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь, май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Организационные вопросы. Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. Итоги учебного года и творческие перспективы. 	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. Отчётные концерты Посещение отчётного концерта ДЮТЦ. 	В течение года Декабрь, май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. Групповая консультация Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. Индивидуальные консультации по физическому развитию. 	Октябрь Ноябрь Декабрь Май

3-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с особенностями профессии артист цирка;
- формирование углублённых знаний по акробатике, эквилибристике и клоунаде;
- обучение технике исполнения сложных элементов акробатики, эквилибристики и клоунады;
- формирование готовности к самостоятельному выбору исполняемых трюков;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;
- обучение правилам здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- формирование понимания здоровья как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- развитие способности рационального планирования учебной деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области ИКТ.

Воспитательные:

- соблюдение правил здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированность, ответственность, организованность;
- воспитание способности управлять своими эмоциями, обучение культуре общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий и выступлений.

Планируемые результаты

К концу 3- года обучения учащийся будет:

- владеть навыками выполнения сложных акробатических элементов;
- выполнять элементы эквилибристики и приёмы клоунады;
- способен к реализации собственных творческих замыслов;
- правильно держаться на сцене;
- проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе спортивных занятий и выступлений;
- проявлять ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- знать правила ЗОЖ.

Содержание программы

1. Раздел Вводное занятие.

Теория: правила техники безопасности на занятиях. Рассказ педагога о плане работы на третий год обучения, ознакомление детей со спецификой трюков и упражнений по акробатике, эквилибристике и клоунаде-эксцентрике. Беседа на тему «Поддержание физической формы на каникулах».

Практика: выполнение контрольных упражнений.

2. Раздел Акробатика.

2.1. Курбет.

Теория: акробатика - жанр циркового искусства. Акробат – артист цирка, особенности профессии. Вращение тела вперед (с ног на руки) или назад (с рук на ноги) прыжком согнувшись с фазой полета.

Практика: выполняется за счет хлестообразного разгибания предварительно согнутых назад ног и быстрого сгибания тела.

2.2. Рондад.

Теория: переворот боком с разбега и с вальсета на две ноги для выполнения акробатических прыжков. Он облегчает взлет тела для исполнения движения назад в длину.

Практика: с разбега сделав вальсет, поставив руки на землю, ученик выходит в стойку на руках, ноги вверху соединяются и корпус поворачивается на 180°. После поворота занимающийся отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится ногами на пол с поднятыми вверх руками.

2.3. Перекидки вперед и назад.

Теория: Вращательное движение тела вперед или назад прогнувшись через стойку на руках без фазы полета.

Практика: технически правильное исполнение характеризуется равномерным замедленным переворачиванием, с максимальным использованием амплитуды движений позвоночного столба и тазобедренных суставов, точностью поз и устойчивым завершением движения.

3. Раздел Эквилибристика.

1. Стойка на предплечьях.

Теория: эквилибристика - жанр циркового искусства. Эквилибрист – артист цирка, особенности профессии.

Вертикальное положение тела вверх ногами, прямого или слегка прогнутого, опора на предплечья. Ноги могут находиться вместе, шпагатом, полу шпагатом, кольцом одной и двух ног.

Практика: выполняется из седа на коленях, махом одной и толчком другой ноги, опираясь на предплечья – выход в вертикальное положение тела, голова держится как прямо, так и, когда спина прогнута, запрокинута назад и взгляд направлен на кисти рук.

2. Стойка на кистях.

Теория: статическое вертикальное положение, при котором занимающийся находится вверх ногами на руках, может выполняться с толчка одной или двух ног, а также силовым жимом.

Практика: выполняя стойку на кистях из любого положения, тяжесть тела переносится на руки выходя в строго прямую стойку: плечи выключены, спина прямая, колени и носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса. В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогиба спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди.

4. Раздел: Клоунада-эксцентрика.

4.1. Кульбиты после «апача».

Теория: клоунада как жанр циркового искусства. Клоун – артист цирка, особенности профессии. Соединение «апача» (ложный удар) с кульбитами вперед, назад и в сторону, выполняется для связывания этих элементов в комбинацию для дальнейшей постановки небольших сенок и номеров.

Практика: соединение тренируется для того, чтобы «апача» плавно переходил в кульбит и при этом четко и амплитудно исполнялся ложный удар, и технически правильно кульбит. Многократное повторение этой связки способствует развитию внимания и координации движений.

4.2. Падения после толчков и кульбитов.

Теория: эти соединения в эксцентрике служат связывающим звеном в последующей постановке номера. Очень важно уметь соединять акробатические элементы с различными приемами в клоунаде-эксцентрике. Важна аккуратность и четкость исполнения этих связок.

Практика: тренируются два равноценных партнера, один выполняет толчок двумя руками другого в грудь или спину, падающий наклоняет корпус, слегка сгибает ноги в коленях и вынося руки вперед падает на пол в горизонтальное положение, при этом руки должны быть согнуты в локтях, чтобы спасировать свое тело при касании его земли.

5. Раздел: **Постановочная деятельность.**

Постановка и репетиция номеров.

Теория: создаваемые номера в лучших национальных традициях называются фольклорными, а это значит, что подбирается фольклорная одежда, музыка, хореографические движения, традиционно исполняются трюки с использованием фольклорных элементов.

Сюжетный номер представляет собой простейшее драматургическое построение, оправдывающее как присутствие определенных персонажей с определенными отношениями между собой, так и пользование определенным бытовым оправданным реквизитом.

Сюжетное построение в цирковом номере решает образные и композиционные задачи в постановочных приемах.

Практика:

1. Выбор циркового жанра (акробатика, гимнастика, жонглирование, оригинальный, эквилибристика и т.д.)

2. Выбор исполнителей номера:

- а) количество участников;
- б) уровень подготовки выступающих;
- в) распределение ролей для участия в номере.

3. Название номера.

4. Продолжительность номера.

5. Уровень сложности выполнения программы.

Постановка и репетиция номеров. Участие в групповых номерах «Игра с хула-хупами», «Акробатический дуэт человечки сундучные». Подготовка к конкурсам, фестивалям и праздничным концертам города и района.

6. Раздел: **Контрольные и итоговое занятия.**

Практика:

- Контрольные занятия: эстафеты или выполнение контрольных упражнений на оценку по пятибалльной системе. Отчётный концерт для родителей.

- Итоговое занятие: решение кроссвордов по теории изучаемых предметов. Тестирование.

Выполнение контрольных упражнений на оценку по пятибалльной системе. Конкурс. Отчётный концерт «Цирковое дефиле».

Календарно-тематическое планирование

На 2019 - 2020 учебный год

По программе «Цирк сильных и ловких»

Педагог Ларин М.В.

3-й год обучения, группа №

Согласовано

_____ (дата)

зав. отделом _____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие	2
			Вводный инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.	
2			Акробатика	2

			Объяснение техники исполнения курбета.	
3			Акробатика	2
			Обучение техники курбета.	
4			Акробатика	2
			Обучение техники выполнения курбета.	
5			Акробатика	2
			Выполнения курбета прыжком согнувшись с фазой полета.	
6			Акробатика	2
			Выполнения курбета прыжком согнувшись с фазой полета.	
7			Акробатика	2
			Объяснение техники исполнения рондата.	
8			Акробатика	2
			Обучение техники выполнения рондата.	
9			Акробатика	2
			Отработка техники выполнения рондата.	
10			Акробатика	2
			Выполнение рондата с разбега и с вальсета с отталкиванием прямыми руками от пола.	
11			Акробатика	2
			Выполнение рондата с разбега и с вальсета с отталкиванием прямыми руками от пола.	
12			Акробатика	2
			Объяснение техники исполнения перекидок.	
13			Акробатика	2
			Обучение техники выполнения перекидки.	
14			Акробатика	2
			Обучение техники выполнения перекидки.	
15			Акробатика	2
			Выполнение перекидок вперед и назад с устойчивым завершением движения.	
16			Акробатика	2
			Выполнение перекидок вперед и назад с устойчивым завершением движения	
17			Акробатика	2
			Повторение перекидок с максимальным использованием амплитуды суставов.	
18			Акробатика	2
			Повторение перекидок с максимальным использованием амплитуды суставов.	
19			Контрольные и итоговые занятия	2

			Контрольное занятие по разделу акробатика. Зачёт	
20			Эквилибристика	2
			Объяснение техники исполнения стойки на предплечьях	
21			Эквилибристика	2
			Выполнение стойки на предплечьях.	
22			Эквилибристика	2
			Выполнение стойки на предплечьях.	
23			Эквилибристика	2
			Выполнение стойки на предплечьях.	
24			Эквилибристика	2
			Выполнения стойки на кистях	
25			Эквилибристика	2
			Выполнения стойки на кистях.	
26			Эквилибристика	2
			Объяснение техники исполнения стойки на кистях	
27			Эквилибристика	2
			Обучение техники выполнения стойки на кистях.	
28			Эквилибристика	2
			Обучение техники выполнения стойки. на кистях.	
29			Эквилибристика	2
			Выполнение стойки. на кистях с фиксацией.	
30			Эквилибристика	2
			Отработка стойки. на кистях с фиксацией.	
31			Эквилибристика	2
			Повторение стойки на кистях.	
32			Эквилибристика	2
			Повторение стойки на кистях.	
33			Контрольные и итоговые занятия	2
			Контрольное занятие по разделу эквилибристика. Зачёт	
34			Клоунада – эксцентрика	2
			Объяснение техники исполнения кульбитов после «апачи».	
35			Клоунада – эксцентрика	2
			Обучение техники соединения «апачи» с кульбитами вперёд, назад и в сторону. Инструктаж ТБ	
36			Клоунада – эксцентрика	2
			Обучение техники соединения «апачи» с кульбитами вперед, назад и в сторону.	
37			Клоунада – эксцентрика	2
			Выполнение связок этих элементов в комбинацию.	
38			Клоунада – эксцентрика	2

			Повторение комбинаций для дальнейшей постановки сценок.	
39			Клоунада – эксцентрика	2
			Объяснение техники исполнения падений после толчков и кульбитов.	
40			Клоунада – эксцентрика	2
			Обучение техники соединения акробатических элементов с приёмами в клоунаде- эксцентрике.	
41			Клоунада – эксцентрика	2
			Обучение техники соединения акробатических элементов с приёмами в клоунаде- эксцентрике.	
42			Клоунада – эксцентрика	2
			Выполнение соединения акробатических элементов с приёмами в клоунаде- эксцентрике.	
43			Клоунада – эксцентрика	2
			Выполнение соединения акробатических элементов с приёмами в клоунаде- эксцентрике.	
44			Клоунада – эксцентрика	2
			Повторение комбинаций.	
45			Контрольные и итоговые занятия	2
			Контрольное занятие по разделу клоунада-эксцентрика	
46			Постановочная деятельность	2
			Подготовка концертных номеров.	
47			Постановочная деятельность	2
			Подготовка концертных номеров.	
48			Постановочная деятельность	2
			Подготовка концертных номеров.	
49			Постановочная деятельность	2
			Постановка номера «Игра с хула-хупами»	
50			Постановочная деятельность	2
			Выбор музыки номера «Игра с хула-хупами»	
51			Постановочная деятельность	2
			Отработка трюков номера «Игра с хула-хупами»	
52			Постановочная деятельность	2
			Прогон номера «Игра с хула-хупами»	
53			Постановочная деятельность	2
			Постановка номера "Акробатический рок-энд-ролл"	
54			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера "Акробатический рок-энд-ролл"	
55			Постановочная деятельность	2

			Выбор движений номера "Акробатический рок-энд-ролл"	
56			Постановочная деятельность	2
			Прогон номера "Акробатический рок-энд-ролл"	
57			Постановочная деятельность	2
			Генеральная репетиция номера "Акробатический рок-энд-ролл" в костюмах, на сцене	
58			Постановочная деятельность	2
			Постановка акробатического номера "человечки сундучные"	
59			Постановочная деятельность	2
			Отработка акробатического номера "человечки сундучные"	
60			Постановочная деятельность	2
			Репетиция акробатического номера "человечки сундучные"	
61			Постановочная деятельность	2
			Отработка отдельных элементов номера «человечки сундучные»	
62			Постановочная деятельность	2
			Постановка номера "День Победы"	
63			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера "День Победы"	
64			Постановочная деятельность	2
			Генеральная репетиция номера "День Победы"	
65			Постановочная деятельность	2
			Постановка номера для отчётного концерта	
66			Постановочная деятельность	2
			Отработка номера для отчётного концерта	
67			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера для отчётного концерта	
68			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера для отчётного концерта	
69			Постановочная деятельность	2
			Прогон номера для отчётного концерта	
70			Контрольные и итоговые занятия	2
			Промежуточная аттестация освоения программы за 3 год обучения	
71			Постановочная деятельность	2
			Отчётный концерт	
72			Контрольные и итоговые занятия	2
			Подведение итогов. Цирковое дефиле	
			ИТОГО	144

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Экскурсии в цирк, посещение «открытых репетиций»	В течение года.
Мастер-классы, встречи с артистами цирка	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь, май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> • Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. • Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Организационные вопросы. • Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. • Итоги учебного года и творческие перспективы. 	<p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p> <p>Декабрь</p> <p>Май</p>
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. • Отчётные концерты • Посещение отчётного концерта ДЮТЦ. 	<p>В течение года</p> <p>Декабрь, Апрель Май</p>
Анкетирование родителей	<p>Анкеты, предлагаемые родителям</p> <p>в начале года</p> <p>в середине года</p> <p>в конце учебного года</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Январь</p> <p>Май</p>
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. • Групповая консультация • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по развитию физических способностей • Индивидуальные консультации о физическом образовании. 	<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Февраль</p> <p>Май</p>

4-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- формирование специальных знаний по акробатике, эквилибристике и клоунаде;
- обучение технике исполнения сложно-групповых элементов акробатики, эквилибристики и клоунады;
- формирование готовности к самостоятельному выбору жанра и стиля циркового номера, исполняемых трюков;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, навыков координации и баланса, а также пространственных ориентировок в статике и динамике;
- совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести, растяжки;
- обучение правилам безопасности на занятии; правилам безопасного образа жизни.

Развивающие:

- развитие умения вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- развитие аналитического отношения к своей деятельности; способности к самоанализу;
- формирование готовности к профессиональному самоопределению.

Воспитательные:

- формирование уважительного отношения к окружающим; культуры взаимодействия, толерантности; воспитание ценностного отношения к традициям коллектива; ответственного отношения к порученному делу;
- формирование стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- наставничество старших над младшими.

Планируемые результаты

К концу 4-го года обучения, учащиеся будут:

- знать традиции коллектива;
- знать особенности жанров циркового искусства и профессии «артист цирка»;
- проявлять ответственное отношение к порученному делу;
- владеть специальными знаниями по акробатике, эквилибристике и клоунаде;
- соблюдать правила безопасности на занятии; правила здорового образа жизни;
- исполнять сложно-групповые элементы акробатики, эквилибристики и клоунады;
- выбирать жанр и стиль циркового номера, исполняемых трюков;
- осуществлять наставничество старших над младшими;
- вести диалог; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- иметь развитый опорно-двигательный аппарат, сформированную правильную осанку, совершенные навыки координации и баланса, а также пространственные ориентировки в статике и динамике;
- иметь развитые скоростно-силовые качества, гибкость, силу, ловкость, выносливость, прыгучесть, растяжку.

Содержание программы

1. Раздел Вводное занятие.

Теория: Рассказ педагога о плане работы на четвертый год обучения, ознакомление детей со спецификой трюков и упражнений по акробатике и эквилибристике. Беседа о постановке новых номеров. Обмен впечатлениями между детьми. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: выполнение контрольных упражнений.

2. Раздел **Акробатика**

1. Фляк.

Теория: вращательное движение тела с полным переворачиванием вперед или назад, с промежуточной опорой на руки с одной или двумя фазами полета.

Практика: выполняется прыжком с двух ног вверх назад с двумя фазами полета: прогибаясь в первой части (до опоры на руки), сгибаясь во второй (прыжок с рук на ноги – курбет). Выполняется со страховкой педагога.

2. Сальто.

Теория: вращательно движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову, без промежуточной опоры на руки.

Практика: технически правильное исполнение сальто должно быть выполнено с точным принятием позы вращения (группировка), на максимальной высоте и с приземлением без потери равновесия. При обязательной страховке педагога.

3. Раздел **Эквилибристика**

1. Стойка на кистях с разным положением тела.

Теория: статическое вертикальное положение, при котором занимающийся находится вверх ногами на руках, может выполняться с толчка одной ли двух ног, а также силовым жимом.

Практика: выполняя стойку на кистях из любого положения, тяжесть тела переносится на руки выходя в строго прямую стойку: плечи выключены, спина прямая, колени и носки вытянуты. Также стойка может быть «кольцом» (спина прогнута, колени согнуты) и «мексиканка» (спина прогнута, колени прямые).

4. Раздел **Постановочная деятельность**

Теория: Создаваемые номера в лучших национальных традициях называются фольклорными, а это значит, что подбирается фольклорная одежда, музыка, хореографические движения, традиционно исполняются трюки с использованием фольклорных элементов.

Сюжетный номер представляет собой простейшее драматургическое построение, оправдывающее как присутствие определенных персонажей с определенными отношениями между собой, так и пользование определенным бытовым оправданным реквизитом.

Сюжетное построение в цирковом номере решает образные и композиционные задачи в постановочных приемах.

Практика: 1. Выбор циркового жанра (акробатика, гимнастика, жонглирование, оригинальный, эквилибристика и т.д.)

2. Выбор исполнителей номера:

- а) год обучения участников;
- б) количество участников;
- в) уровень подготовки выступающих;
- г) распределение ролей для участия в номере.

3. Название номера.

4. Продолжительность номера.

5. Уровень сложности выполнения программы.

Постановка и репетиция номеров: «Русские посиделки», «Пластика и сила», «Игра с диаволо».

Участие в групповых номерах.

Подготовка к конкурсам, фестивалям и праздничным концертам города и района.

5. Раздел **Контрольные и итоговое занятие**

Практика:

- Контрольные занятия: эстафеты или выполнение контрольных упражнений на оценку по пятибалльной системе. Фестиваль «Веселая арена». Отчётный концерт для родителей.

- Итоговое занятие: отчётный концерт «Цирковое дефиле»

Календарно-тематическое планирование
 На 2019 - 2020 учебный год
 По программе «Цирк сильных и ловких»
 Педагог Ларин М.В.
 4-й год обучения, группа №

Согласовано _____ (дата)
 зав. отделом _____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела, тема занятия	Всего часов
1			Вводное занятие	2
			Вводный инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.	
2			Акробатика	2
			Объяснение техники исполнения	
3			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения фляка.	
4			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения фляка.	
5			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения фляка.	
6			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения фляка	
7			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения фляка.	
8			Акробатика	2
			Выполнение фляка со страховкой педагога.	
9			Акробатика	2
			Выполнение фляка со страховкой педагога.	
10			Акробатика	2
			Выполнение фляка со страховкой педагога.	
11			Акробатика	2
			Закрепление техники выполнения фляка количеством подходов.	
12			Акробатика	2
			Закрепление техники выполнения фляка количеством подходов.	
13			Акробатика	2
			Закрепление техники выполнения фляка количеством подходов.	
14			Акробатика	2

			Объяснение техники исполнения сальто.	
15			Акробатика	2
			Объяснение техники исполнения сальто.	
16			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто.	
17			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто вперёд.	
18			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто с взятием группировки.	
19			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто с взятием группировки.	
20			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто с взятием группировки.	
21			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто на максимальной высоте со страховкой педагога.	
22			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто на максимальной высоте со страховкой педагога.	
23			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто на максимальной высоте со страховкой педагога.	
24			Акробатика	2
			Обучение технике выполнения сальто на максимальной высоте со страховкой педагога.	
25			Акробатика	2
			Закрепление техники выполнения сальто количеством подходов.	
26			Акробатика	2
			Закрепление техники выполнения сальто количеством подходов	
27			Акробатика	2
			Закрепление техники выполнения сальто количеством подходов	
28			Контрольные и итоговые занятия	2
			Контрольное занятие по акробатике	
29			Эквилибристика	2
			Инструктаж по технике безопасности.	

30			Эквилибристика	2
			Объяснение техники исполнения стойки на руках мексиканка	
31			Эквилибристика	2
			Обучение технике выполнения стойки мексиканка.	
32			Эквилибристика	2
			Обучение технике выполнения стойки флажок.	
33			Эквилибристика	2
			Выполнение стойки флажок	
34			Эквилибристика	2
			Выполнение стойки флажок	
35			Эквилибристика	2
			Закрепление стойки мексиканка, увеличивая количество подходов.	
36			Эквилибристика	2
			Закрепление стойки мексиканка, увеличивая количество подходов.	
37			Эквилибристика	2
			Закрепление стойки мексиканка, увеличивая количество подходов.	
38			Эквилибристика	2
			Объяснение техники исполнения стойки на руках в мексиканке.	
39			Эквилибристика	2
			Обучение технике выполнения стойки на одной руке.	
40			Эквилибристика	2
			Обучение технике выполнения стойки мексиканка за счёт отведения плеч.	
41			Эквилибристика	2
			Выполнение стойки на правой руке.	
42			Эквилибристика	2
			Выполнение стойки на левой руке.	
43			Эквилибристика	2
			Закрепление стойки мексиканка увеличивая количество подходов	
44			Контрольные и итоговые занятия	2
			Контрольное занятие по разделу эквилибристики	
45			Постановочная деятельность	2
			Подготовка концертных номеров и костюмов.	
46			Постановочная деятельность	2
			Подготовка концертных номеров и костюмов.	
47			Постановочная деятельность	2
			Подготовка концертных номеров и костюмов.	

48			Постановочная деятельность	2
			Постановка акробатического номера «Русские посиделки»	
49			Постановочная деятельность	2
			Постановка акробатического номера «Русские посиделки»	
50			Постановочная деятельность	2
			Отработка акробатического номера «Русские посиделки»	
51			Постановочная деятельность	2
			Отработка движений номера «Русские посиделки»	
52			Постановочная деятельность	2
			Репетиция акробатического номера «Русские посиделки»	
53			Постановочная деятельность	2
			Постановка номера каучук на столе «Пластика и сила»	
54			Постановочная деятельность	2
			Постановка номера каучук на столе «Пластика и сила»	
55			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера каучук на столе «Пластика и сила»	
56			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера каучук на столе «Пластика и сила»	
57			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера каучук на столе «Пластика и сила»	
58			Постановочная деятельность	2
			Постановка номера на стульях	
59			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера на стульях	
60			Постановочная деятельность	2
			Отработка элементов номера на стульях	
61			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера каучук на столе «Пластика и сила»	
62			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера "Игра с диаволо"	
63			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера "Игра с диаволо"	
64			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера "Игра с диаволо"	
65			Постановочная деятельность	2
			Постановка номера для отчётного концерта	
66			Постановочная деятельность	2

			Постановка номера для отчётного концерта	
67			Контрольные и итоговые занятия	2
			Итоговый контроль Фестиваль «Веселая арена»	
68			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера для отчётного концерта	
69			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера для отчётного концерта	
70			Постановочная деятельность	2
			Репетиция номера для отчётного концерта	
71			Постановочная деятельность	2
			Отчётный концерт	
72			Контрольные и итоговые занятия	2
			Подведение итогов. Цирковое дефиле	
			ИТОГО	144

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Экскурсии в цирк, посещение «открытых репетиций»	В течение года.
Мастер-классы, встречи с артистами цирка	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь, май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Организационные вопросы. Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. Итоги учебного года и творческие перспективы. 	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. Отчётные концерты Посещение отчётного концерта ДЮТЦ. 	В течение года Декабрь, май

Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. • Групповая консультация • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по развитию физических способностей • Индивидуальные консультации о физическом образовании. 	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Май

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация:

Тестирование по разделам темы «Акробатика».

Текущая аттестация:

Участие в традиционных праздниках и мероприятиях коллектива.

Итоговая аттестация:

Зачётное занятие - Фестиваль «Веселая арена»

Формы контроля:

тестирование
зачётное занятие
отчётный концерт

Зачётные требования:

1-й год Учащийся выполняет базовые элементы акробатики.

2-й год Исполнение элементов акробатики и эквилибристики по программе.

3-й год Учащийся выполняет элементы акробатики и эквилибристики, а также клоунаде – эксцентрики по программе.

4-й год Учащийся выполняет самые сложные трюки по акробатике фляк и сальто и различные стойки по эквилибристике.

Показатели и критерии диагностики результативности освоения программы «Цирк сильных и ловких»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2-средний уровень,

1-низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
О1 Освоение знаний об исполнении техники акробатических элементов	Учащийся имеет чёткое представление о технике исполнения акробатических элементов	Имеет поверхностное представление о технике исполнения акробатических элементов	Демонстрирует слабые и не точные знания техники исполнения акробатических элементов
О2 Овладение основными технологическим и приемами с целью улучшения исполнения акробатических элементов	Уверенно владеет основными технологическими приемами: основы акробатики, жонглирования, эквилибра, эксцентрики	Имеет недостаточно сформированные навыки владения основными технологическими приемами, основы акробатики, жонглирования, эквилибра, эксцентрики	Навыки владения основными технологическими приемами не сформированы либо находятся на самом начальном этапе формирования
О3 Формирование навыка исполнять элементы цирковых жанров с общепринятыми канонами и традициями с точки зрения классического цирка	Исполняет трюки и элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства	Не всегда исполняет элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства	Иногда исполняет элементы в соответствии с общепринятыми канонами и традициями классических жанров циркового искусства
О4 Артистизм и эмоциональность при исполнении цирковых номеров	Артистично и эмоционально исполняет цирковые номера	Не всегда проявляет эмоциональность и артистизм	Не проявляет эмоциональность
О5 Освоение цирковых жанров	Умеет передавать совокупность жанров при постановке циркового номера, владение актерским мастерством, хореографией, акробатическими элементами и выполнением поставленного циркового жанра	Выполняет номер уверенно, выразительно, но не в полном объеме, есть не четкие выполнения акробатических элементов, хореографии и актерского мастерства	Исполнение с большим количеством недочетов: при выполнении циркового номера, акробатическим элементами, хореографии и актерского мастерства
Р1 Уровень специальной физической и технической подготовки	Имеет хорошую физическую форму, владеет акробатическими элементами, жонглирование не	не в полном объеме может выполнять физические упражнения, жонглирует 2-мя предметами	Физические данные отсутствуют, координация для жонглирования не развита, чувство баланса нет,

	меньше 3-х предметов, элементами эквилибристики владеет разными видами стоек на руках и т.д.	упражнения на баланс и эквилибристика на первоначальном уровне	эквилибристикой не владеет
P2 Развитость внимания и концентрации	Точность и внимание, подкрепленное физическими данными, практически с первого раза выполнение элементов акробатической направленности, упражнений на баланс и координацию	Точность и внимание находится на среднем уровне при выполнении акробатических элементов и упражнений на баланс и координацию	Низкий уровень и плохие физические данные, не внимательность при выполнении акробатических элементов, упражнений на баланс и координацию
P3 Сформированность интереса к цирковому искусству	Активный интерес к акробатическим элементам, стремление к повышению развития физической подготовке, внимание и собранность при выполнении элементов на координацию	Интерес к исполнению цирковых жанров стабилен, но исполнение самих элементов, слабые и нечеткие	Не стабильный интерес к исполнению цирковых номеров, ограниченность физических возможностей, не координированные движения, отсутствие актерского мастерства
P4 Развитие памяти при исполнении цирковых элементов, номеров	Хорошая постановочная память, учащиеся быстро запоминают постановку номера, точно выполняет элементы и трюки в цирковом номере, передает характер данной постановке через актерское мастерство	Неплохая постановочная память, учащиеся испытывают затруднения в постановке номера, допускают небольшие ошибки в исполнении элементов и трюков в цирковом номере, не уверенно передают характер данной постановке номера	Плохая постановочная память, учащиеся допускают ошибки при повторном выполнении элементов, плохо запоминают исполнение элементов и трюков в цирковом номере
P5 Развитие самоконтроля, восприятие цирковых жанров	Умеет точно понимать специфику и направленность циркового жанра, четко выполняет элементы и трюки, соответствующие цирковому жанру	Имеет представление о специфике и направленности циркового жанра, но не всегда выполняет требования специфике выполнения циркового жанра	Плохо представляет специфику и направленность циркового жанра
B1	Учащиеся смотрят цирковые	Учащийся смотрят цирковые	Учащийся либо не смотрят цирковые

Понимание специфики циркового жанра	представления и хорошо знают цирковые жанры	представления и критично относятся к несоответствию циркового жанра	представления, либо смотрят поверхностно и не понимают специфику цирка
В2 Формирование художественного кругозора, интереса к постановке цирковых номеров	Учащийся активно интересуются и предлагают свои идеи в постановке цирковых номеров, высказывают свои взгляды в режиссерской постановке номера	Демонстрирует старательность в исполнении циркового номера, но не проявляют никакой активности в постановке номера	Характер деятельности учащегося пассивный, не умение использовать личный опыт, слабое ассоциативное и образное мышление
В3 Воспитание коммуникативных умений и личные достижения.	Инициативен со всеми, указывает другим, как надо делать что-то, проявляет результаты творческого роста на уровне ДЮТЦ, района, города, страны	Не проявляет инициативу в общении, однако общителен в ответ на чужую инициативу, активно участвует в делах коллектива, намечен активный творческий рост.	Учащийся старается стоять «в сторонке», не вступает в контакт даже со сверстниками, пассивно участвует в делах коллектива, способности проявляются слабо, незначительный творческий рост;
В4 Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;	Учащийся всерьез заинтересован в общем здоровье в целом и в физическом развитии. Проявляет интерес в изучении акробатических упражнений на разные группы мышц	Учащийся всерьез не заинтересован в общем здоровье в целом и в физическом развитии. Не проявляет интерес в изучении акробатических упражнений на разные группы мышц	Учащийся не проявляет интереса к физическим упражнениям
В5 формирование профессионального самоопределения учащихся	Цирковое искусство для учащихся является важнейшей физической потребностью. Ответственно относится к изучению сложнейших цирковых элементов. Рассматривают цирковое искусство как будущую профессию	Цирковое искусство для учащихся является важнейшей физической потребностью.	Интерес учащегося сужен до посещения занятий.

Методические материалы

Структура занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – упражнения для укрепления всех мышц тела, для гибкости и растяжки); основная (работа над акробатическими элементами и по

эквилибристики); заключительная (закрепление изученных элементов посредством эстафет или непосредственно в работе над постановкой циркового номера).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учащихся, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в конкурсах всероссийского, районного и городского уровня, организация концертных выступлений, функционирующих в учреждениях дополнительного образования.

№	Тема и раздел программы	Формы занятий	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	Беседа. Входная диагностика. Инструктаж по ТБ.	Общеразвивающая программа «Цирк сильных и ловких» Инструкции по ТБ	Общеразвивающая программа «Цирк сильных и ловких»
2	Акробатика	Практические: упражнения, тренинг, самостоятельное выполнение акробатических элементов, трюков.	Презентация по акробатике Спорт. зал, маты, кубики, трости, катушки.	www.circus.spb.ru www.circusnikulin.ru www.circus.ru
3	Эквилибристика	Показ фотографий и видео с номерами эквилибра. Практические: упражнения, тренинг, самостоятельное выполнение заданий.	Презентация по эквилибру Литература: Гуревич З. Б. Эквилибристика. – М., Искусство 1998. Спорт. зал, маты, кубики, трости, катушки.	www.ruscircus.ru
4	Клоунада-эксцентрика	Игра, поход в цирк на представление, праздник, концерт	Видео с номерами номеров: «Старый цирк», «Живая кукла» и др. Реквизит.	www.vk.com/circusspbmuseum

5	Постановочная деятельность	Постановка и репетиция цирковых номеров, выступления на праздничных концертах, конкурсах	Видео записи программ Российских и зарубежных цирков	www.ruscircus.ru www.mycircus.club
6	Контрольные и итоговые занятия	Зачётные занятия, эстафеты, открытые занятия	Видео номеров студии "Цирковая арена"	

Воспитательный компонент

Медиаотека:

- аудио и видеозаписи концертов и праздников профессиональных коллективов
- аудио и видеозаписи концертов и праздников воспитанников студии

Программки:

- концерты и мероприятия, посещаемые учащимися студии
- концерты и мероприятия, в которых участвуют учащиеся студии

Материалы для родителей:

- анкеты
- памятки
- электронные презентации о деятельности коллектива.

Компонент результативности

Анкеты для обучающихся

- определение уровня самостоятельной деятельности
- методика выявления и оценки коммуникабельности и организаторских способностей
- методика определения отношения учащегося к художественно-эстетическим ценностям
- диагностика потребности в общении
- методика выявления ступеней сформированности творческих способностей
- методика для исследования ценностных (патриотических) ориентаций воспитанников подросткового возраста

Материально-техническое обеспечение

1. Спортзал для занятий
2. Реквизит: большие мячи, гимнастические маты, скакалки, обручи
3. Аудио- и видеоаппаратура
4. Аудио- и видеозаписи
5. Компьютерная техника.

Список литературы

Для педагога

1. Богданова, Д. Я. Занимательная психология спорта / Д. Я. Богданова. — Санкт-Петербург : Шахком, 1993.
2. Гуревич, З. Б. Эквилибристика / З. Б. Гуревич. — Москва : Искусство, 1988.
3. Коркин, В. П. Парные акробатические упражнения / В. П. Коркин. — Москва : Физкультура и спорт, 1968.
4. Лебедева, О. Е. Дополнительное образование детей / О. Е. Лебедева. — Москва : ВЛАДОС, 2000.

5. Лисицкая, Т. С. Акробатика на все курсы / Т. С. Лисицкая. — Москва : Просвещение, 1994.
6. Петров, В. К. Гармония силы / В. К. Петров. — Москва : Советский спорт, 1989.
7. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. — Москва : Тера спорт, 2000.
8. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. — Москва : АСАДЕМА, 2001.
9. Шнеер, А. Я. Маленькая энциклопедия. Цирк / А. Я. Шнеер, Р. Е. Славский. — Москва : Советская энциклопедия, 1973.

Для родителей

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания спорта / Я. С. Вайнбаум. — Москва : АСАДЕМА, 2002.
2. Кабанов, В. Физическая культура. Проблемы и перспективы / В. Кабанов. — Москва : Атлант, 1998.
3. Попов, С. Н. Физическая реабилитация / С. Н. Попов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 1999.
4. Смолевский, В. Н. Нетрадиционные виды гимнастики / В. Н. Смолевский, Б. И. Ившев. — Москва, 1992.

Для детей

1. Бардиан, Ф. Советский цирк на пяти континентах / Ф. Бардиан. — Москва : Искусство, 1977.
2. Дмитриев, Ю. Цирк в России / Ю. Дмитриев. — Москва, 1977.
3. Куксо, Л. Весь вечер на манеже / Л. Куксо. — Москва : Советская Россия, 1965.
4. Стрельникова, А. М. Моя гимнастика / А. М. Стрельникова. — Москва : Знание, 1985.

Интернет-ресурсы

1. Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных : официальный сайт. — Санкт-Петербург. — URL: www.anichkov.ru .
2. Образовательный портал Санкт-Петербурга : информационный портал. — Санкт-Петербург. — URL: www.obrazovan.ru.
3. Наша сеть : социальная сеть работников образования. — URL: www.nsportal.ru.
4. Вместе с детьми и для детей : цирковая акробатика. — URL: www.babyblog.ru.
5. Педагогический мир : журнал. — URL: <http://pletalka.pedmir.ru/>.
6. Культура русского народа : блог. — URL: <http://www.kulturanarod.blogspot.com/>