

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Фаворит» г. Перми

Принята
решением педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит» г. Перми
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



Утверждена
приказом директора МАУ ДО
ДЮЦ «Фаворит» г. Перми
№ 294 от «31» августа 2023 г.
Т.В. Щелконогова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
циркового коллектива «Пируэт»**
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:
Сутурина Екатерина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Пермь, 2023

Содержание

1. Концептуальная часть
 - 1.1. Введение
 - 1.2. Пояснительная записка
2. Методы и формы реализации программы
3. Оценка эффективности программы.
Прогнозируемые результаты.
4. Учебно-тематический план
5. Содержание
6. Список литературы
7. Приложения

1. Концептуальная часть

1.1. Введение

Приоритет воспитания, развития и социализации личности является основой личностного, социального, профессионального самоопределения и успешной жизнедеятельности человека. Ключевая позиция сегодня – сформировать поколение, способное управлять своей жизнедеятельностью.

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года предполагает переход на старшей ступени школы к профильному обучению. Концепция предполагает более раннюю профориентацию подростков, предпрофильную подготовку.

Предпрофильная подготовка - это система педагогической, психологической, организационной, информационной деятельности.

В современной системе дополнительного образования детей провозглашены приоритеты - формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для творчества. Приход ребенка в творческое объединение по интересам зависит от его желания, добровольного выбора, мотивации. Автор программы согласен с мнением Горского В.А., что методологической основой для разработки содержания, форм и методов в современных условиях является идея рассмотрения дополнительного образования как постоянно расширяющегося образовательного пространства и последовательной смены состояний развития личности и ее самоопределения.

Дополнительное образование детей призвано углублять и расширять знания в области искусства.

Цирк занимает в ряду искусств особое место. Цирк - искусство визуальное (ему не страшны языковые барьеры) и универсальное (оно доступно любой публике).

Курс циркового искусства включает в себя теорию и практику, развивает творческие способности и индивидуальные возможности учащихся, координацию движения, ритмику и пластику, воспитывает художественный вкус, воспитывает волю, характер, помогает избавиться от психологических комплексов, укрепить свою физическую подготовку и здоровье. Поскольку некоторые номера исполняются массой ребят, у них формируется культура общения и чувство коллективизма.

Цирк – неподдельное искусство, оно является действенным средством музыкально-пластического, художественно эстетического, нравственно-этического воспитания и физического развития детей.

Иногда цирк рассматривают как своеобразную форму театра, и для этого есть основания, особенно если говорить о пантомиме и клоунаде. Близок цирк и к спорту, но это не спорт, ибо в цирке зрелищное начало является доминирующим и определяющим. Каждый номер и все представление в целом требуют определенной режиссуры. Трюки играют в выступлениях цирковых артистов очень большое, часто решающее значение.

Цирк эксцентричен по своей природе, но, конечно эксцентрика – это прием, при помощи которого создается художественный образ, раскрывается содержание номера и представления.

Так, через эксцентрику, через алогичность цирк приводит нас к высокой логике, к утверждению человека, могущего преодолеть любые, самые сложные препятствия. И такой цирк требует великолепных актеров, могущих не только демонстрировать трюки, но и создавать подлинно художественные образы. Трюки – это только средство для создания образа.

Учитывая специфику цирка, и исходя из опыта, для более продуктивной работы с группой занимающихся детей, желательна одновременная работа художественного руководителя коллектива и хореографа, а так же тренера-преподавателя по гимнастике и акробатике.

Программа обучения цирковой студии «Пируэт» вариативна и позволяет педагогу широко проявлять творчество в индивидуализации процесса обучения, осуществляя индивидуально-ориентированный подход. Задачами данной программы являются следующие: содействовать развитию физических качеств; формировать двигательные умения и навыки, воспитывать нравственные и волевые качества, культуру общения, всесторонне развивать личность занимающихся, укреплять физическое и психологическое здоровье, приучать к здоровому образу жизни, формировать здоровый стиль жизни.

1.2. Пояснительная записка

Программа цирковой студии «Пируэт» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Законом Пермской области об образовании от 21.06.2001г., Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Программа направлена на творческое развитие ребенка, она носит комплексный характер, включая в себя дисциплины, направленные на развитие пластической, музыкальной, сценической выразительности. В ней предусмотрены развивающие занятия, необходимые для чувства ритма, творческого воображения, актерского мастерства. Программа предусматривает овладение основами классической хореографии, основами акробатики, спортивной гимнастики, воздушной гимнастики, аэробики и основам цирковых жанров. Кроме того, включает коллективную и индивидуальную работу с учащимися, реализуемую через репетиционную, постановочную и концертную деятельность. Программа охватывает широкий возрастной диапазон детей от 4 до 18 лет включительно. При создании программы автор использовал Типовые программы по обучению спортивной гимнастике, общей физической подготовке, акробатике, хореографии, утвержденные Министерством. А также были использованы методические рекомендации по разным видам цирковых жанров.

Данная программа позволяет вести ребенка через уровневое образование:

1 уровень – начальная подготовка:

1 уровень предполагает общехудожественное и общефизическое развитие, практическое овладение основами акробатики, гимнастики, хореографии, некоторыми цирковыми жанрами, адаптацию в коллективе, выявление интересов и потребностей детей, знакомство со спецификой циркового искусства.

2 уровень – базовый:

2 уровень предполагает развитие и углубление профессиональных интересов и навыков, расширение спектра теоретических занятий. Большое значение и место уделяется практической работе по закреплению полученных знаний, умений и навыков.

3 уровень – совершенствование или допрофессиональная подготовка.

3 уровень предполагает развитие и профессиональное становление талантливых детей, помощь в самоопределении и формировании их мировоззрения. Для успешного роста и развития этих детей разрабатываются индивидуальные планы, предполагается максимально активное включение в практическую деятельность.

К программе прилагается методический комплекс: методические рекомендации по жонглированию, «Ручная эквилибристика», классификационная Программа по спортивной акробатике.

Предпосылкой создания программы является позитивный опыт обучения детей и подростков цирковым жанрам. Актуальность данной программы обусловлена тем, что у детей повысился интерес к данному виду искусства, так как он не только дает возможность детям реализовать свои мечты, но и возможность самоутвердиться. Кроме этого цирковое искусство интегрирует в себе множество направлений, влияющих на всестороннее развитие человека.

Содержание программы направлено на:

- привитие любви и интереса к цирковому искусству;
- помощь детям в индивидуальном развитии;
- формирование здорового образа жизни;
- физическое развитие и оздоровление детей,
- увеличение занятости детей и подростков в свободное время;
- организацию полноценного досуга,
- развитие положительных социальных качеств личности (выносливости, выдержки, трудолюбия, решительности, смелости, самообладания);
- создание возможности творческого развития детей (поддержка и развитие талантов);
- нравственное воспитание личности;
- сплочение детского коллектива;
- создание атмосферы доброжелательности и комфортности;
- формирование общественной активности ребенка;

- формирование культуры общения.

Программа цирковой студии “Пируэт” рассчитана на 7 лет, дети занимаются от 6 – 18 лет. За 15-летний опыт работы и постоянной коррекции учебно – тренировочного процесса можно проследить динамику развития личности ребенка, последовательного приближения обучающегося к осознанному решению проблемы профессионального самоопределения. Конечно, немногие дети выбирают профессию циркача, но все дети приобретают опыт сценического и актерского мастерства, так как в процессе обучения постоянно идет концертная деятельность, творческие выступления.

Данная программа является модифицированной.

Программа обучения вариативна и позволяет педагогу широко проявлять творчество в индивидуализации, процессе обучения, осуществляя индивидуально-ориентированный подход.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по цирковому искусству.

ЦЕЛЬ: *Создание условий для творческого развития ребенка через практико-ориентированную деятельность в цирковом искусстве.*

ЗАДАЧИ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- *Привлечение учащихся к систематическим занятиям в цирковом коллективе;*
- *Укрепление здоровья и улучшения физического развития;*
- *Формирование и развитие двигательных качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости), координации движений и моторики, укрепление опорно-двигательного аппарата;*
- *Овладение основами в акробатике, гимнастике, хореографии, аэробике;*
- *Овладение основами цирковых жанров;*
- *Формирование устойчивых личностных качеств воспитанников (трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность, решительность и др.);*
- *Выполнение нормативов 1-го, 2-го, 3-го юношеских разрядов в спортивной акробатике.*
- *Формирование сценического стиля.*

ЭТАП БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

- *Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координации движений, укрепление мускулатуры;*
- *Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;*
- *Развитие слуха, формирование музыкально-двигательных умений и навыков;*

- *Углубленная специализированная подготовка цирковых жанров;*
- *Овладение специальными знаниями: знание элементов в гимнастике, акробатике, аэробике, хореографии, в цирковых жанрах;*
- *Достижение спортивных результатов (3-го, 2-го, 1-го разрядов);*
- *воспитание у обучающихся силы воли, ответственности, взаимовыручки, толерантности, стремления к саморазвитию и самореализации;*
- *Участие в концертной деятельности.*

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

- *Повышение разносторонней физической подготовленности;*
- *Развитие творческого потенциала;*
- *Участие в индивидуальном номере концертной программы, конкурсах и фестивалях различного уровня;*
- *Повышение уровня воспитанников к освоению программы профессиональной направленности;*
- *Создание условий для самореализации воспитанников;*
- *Формирование активной жизненной позиции.*

2. Методы и формы реализации программы

При реализации программы используются следующие *принципы*:

1. Индивидуальный подход. Учет особенностей развития ребенка.

2. От простого к сложному. Постепенное повышение требований к ребенку. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающей нагрузке и решению воспитательных задач.

3. Доступность. Эта доступность определяется соответствием физических упражнений, различных цирковых жанров уровню психомоторного развития, состоянию здоровья конкретной личности.

4. Учет возраста. Подбор средств и методов обучения, соответствующий возрастным особенностям ребенка.

5. Систематичность. Принцип заключается в непрерывности, планомерности использования упражнений во всевозможных формах в течение всего курса и обеспечивается регулярностью проводимых занятий.

6. Партнерство. Взаимоотношения педагога, детей и родителей строится на уважении личности.

7. Гуманизация. Принцип обеспечивает создание оптимальной среды для воспитания.

На основании предложенного учебно-тематического плана используются следующие *методы*:

*** Методы обучения:**

- **словесные методы** (рассказ, объяснение, беседа, лекция, анализ и обсуждение своих действий);
- **наглядные методы** (показ упражнений, трюков; просмотр видеоматериалов, прослушивание музыки)
- **практические методы:**
 - методы, направленные на освоение спортивной техники (тренировка, упражнения, репетиция);
 - методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный)
 - **игровые методы** (развивающие, подвижные, спортивные);
- **соревновательный метод** занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных моментов.
- **проблемный метод.** Педагог ставит проблемную ситуацию, предлагая ее разрешить.
- **проектно-конструкторские методы** (моделирование костюмов, разработка сценариев).
- **социологические методы** (анкетирование, тестирование, тренинги).

Программой определяются: система контрольных нормативов, воспитательные мероприятия, концертная деятельность, спортивные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных циркачей, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития детей, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развития физических качеств, создания высоких результатов в концертной деятельности.

Формы организации:

В организации учебно-тренировочной работы на всех этапах являются: теоретические и практические занятия, концерты, выступления, соревнования, конкурсы и фестивали, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, дискуссий, консультаций, демонстрации наглядных пособий, просмотров видеозаписей. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Учитывая специфику циркового коллектива и исходя из опыта для более продуктивной работы с группой воспитанников, желательна одновременная работа тренера-преподавателя и хореографа, а так же педагога-репетитора.

Задача педагога – не только научить занимающихся определенным действиям, сформировать специальные умения и навыки, но и выразить чувства, эмоции с помощью движений.

Условия реализации программы:

Для качественной реализации настоящей программы необходимо иметь следующую материально-техническую базу:

- ◆ Спортивный зал (оснащенный подвеской)
- ◆ Магнитофон, видеомангнитофон, аудиокассеты, диски, видеокассеты
- ◆ Маты (дорожка для акробатики и вольтижа), маты (для страховки)
- ◆ Лонжа подвесная (страховка)
- ◆ Цирковой реквизит.

Все вышеперечисленное дает возможность проведения полноценного тренировочного процесса.

Педагогу – необходимо обращать внимание на соблюдение техники безопасности:

- Элементы сложности (трюки) выполнять обязательно со страховкой тренера и при наличии поролоновых матов.
- Занимающийся должен находиться в спортивной облегчающей форме (не стесняющей движения) и в соответствующей обуви.
- Волосы занимающихся должны быть подобраны.
- Помещение для занятий должно соответствовать требованиям гигиены.

3. Оценка эффективности программы. Прогнозируемые результаты. Диагностика.

Результатом обучения детей по программе является:

- определенный объем знаний, умений, навыков (согласно каждому этапу обучения)
- развитие координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости
- Развитие коммуникативных способностей
- Активное участие в концертах, конкурсах, соревнованиях
- Выполнение спортивных разрядов по спортивной акробатике
- Улучшение показателей адаптации в коллективе, обществе
- Улучшение физического состояния детей
- Ярко выраженная потребность в самореализации
- Увеличение занятости детей в свободное время, организация их полноценного досуга
- Прохождение практики в других цирковых коллективах. Призовые места на концертах, фестивалях, соревнованиях разного уровня
- Повышение престижа цирковой студии «Пируэт» (участие в концертной деятельности)

Реализация идеи создания условий для личностного и профессионального самоопределения обучающихся на 3 уровне программы отражается во всех компонентах образовательного процесса.

Достигнутые результаты и большой интерес к цирку, желание детей и учащейся молодежи заниматься, позволяют коллективу развиваться дальше.

В связи с современными требованиями о профилизации подростков в программе решается вопрос об ориентации по цирковым жанрам, что может пригодиться детям в будущем. Так как образование - это процесс целенаправленного развития личности, то конечной целью своей деятельности автор планирует подготовить детей к творческой деятельности, а особо одаренных к профессиональной

Диагностика процесса обучения, воспитания и развития осуществляется в ходе выступлений, концертов, соревнований различных уровней, в ходе подведения итогов учебного года и контрольных срезов в течение всего периода обучения, где планируется сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП и технической подготовке, предусматривает контроль за четырьмя важнейшими компонентами физической подготовленности:

1. Скоростная сила (общая и специальная)
2. Гибкость (пассивная и активная)
3. Сила (статическая и динамическая)
4. Выносливость (специальная)

Контрольные нормативы прилагаются (Приложение 1).

К концу начальной подготовки обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях, на сцене, соревнованиях, в быту и общественных местах;
- требования к страховке и само страховке;
- значение физических упражнений на организм занимающихся;
- название элементов в акробатике;
- название элементов в гимнастике;
- название элементов, прыжков, позиций рук, ног в хореографии;
- название цирковых жанров и их реквизита.

Должен уметь:

- выполнять акробатические связки: с разбега перевороты, рондаты, полет кувырок, колеса (стойки на голове, на руках);
- выполнять в гимнастике такие элементы как: шпагаты, равновесия, перевороты (вперед, назад, арабские);
- в хореографической подготовке выполнять под музыкальное сопровождение танцевальные движения в разных направлениях; разновидности прыжков, поворотов, равновесий;
- выбрать цирковой жанр и уметь в нем один - два трюка;
- выполнение нормативов юношеских разрядов в спортивной акробатике;
- оказать первую медицинскую помощь.

Владеть навыками:

- личной гигиены и контроля за состоянием здоровья.

К концу базовой группы обучающийся должен знать:

- название элементов в гимнастике, элементов в акробатике,

элементов и прыжков в хореографии; название трюков в своем цирковом жанре (вплоть до сложных);

- основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения, индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий, формы индивидуального контроля.

Должен уметь:

* в хореографической подготовке выполнять под музыкальное сопровождение общеразвивающие упражнения с элементами классического танца, разновидности прыжков, поворотов, равновесий; сочетание танцевальных элементов с акробатическими прыжками;

- выполнять акробатические связки;
- выполнять упражнения гимнастики с предметом в руках (обруч);
- выполнять свой номер в цирковом жанре;
- выполнять цирковые трюки, прыгая через большую скакалку;
- оказать первую медицинскую помощь;
- владеть собой в любых ситуациях.

Владеть навыками:

- самоанализа (рефлексии);
- самоподготовки к концертам, соревнованиям;
- страховки и самостраховки;
- личной гигиены и врачебного контроля за состоянием здоровья.

К концу группы совершенствования обучающийся должен знать:

- знание трюков в своем цирковом жанре (вплоть до сложных);
- основы техники гимнастических, акробатических упражнений, жонглирования, эквилибра, воздушной гимнастики;
- права, обязанности, правила поведения и технику безопасности на занятиях, на выступлениях, в быту и в общественном месте;
- влияние физкультуры и спорта на организм занимающихся;
- влияние высоких тренировочных нагрузок по ОФП и СФП на исполнительское мастерство артиста;
- правила судейства в акробатике.

Должен уметь:

* в хореографической подготовке выполнять под музыкальное сопровождение общеразвивающие упражнения с элементами классического танца, разновидности прыжков, поворотов, равновесий; сочетание танцевальных элементов с акробатической подготовкой;

- выполнять акробатические связки;
- выполнять упражнения гимнастики с предметом в руках (обруч);
- выполнять свой номер в цирковом жанре;
- выполнять цирковые трюки, прыгая через большую скакалку;
- оказать первую медицинскую помощь;
- владеть собой в любых ситуациях.

Владеть навыками:

- самоанализа (рефлексии);

- самоподготовки к концертам, соревнованиям;
- страховки и самостраховки;
- личной гигиены и врачебного контроля за состоянием здоровья;
- оказания методической и практической помощи товарищу в разучивании элемента;
- проведение части урока в младших группах (в качестве инструктора).

4. Учебно-тематический план.

№	Тема	Нач.	группа		базова я	группа	соверше нст вования	гру ппа
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
1.	Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-
2.	Теория	5	6	6	5	5	5	5
3.	ОФП	25	20	20	20	20	20	20
4.	СФП	15	20	20	25	25	25	25
5.	Акробатика	20	18	18	10	20	20	20
6.	Аэробика	6	5	10	6	6	5	5
7.	Гимнастика	30	25	25	10	17	20	20
8.	Цирковые жанры	40	40	94	92	80	80	80
9.	Хореография	-	8	20	15	20	22	22
10.	Эквилибри- стика	-	-	30	35	40	38	38
10.1	Партерная эквилибристика	-	-	5	5	5	10	10
10.2	Эквилибр на катушках	-	-	5	5	5	6	6
10.3	Эквилибристика на моноцикле	-	-	4	4	8	6	6
10.4	Балансирование На вольностоящей лестнице	-	-	4	4	4	6	6
10.5.	Ручной эквилибр	-	-	10	12	18	10	10
11	Подготовка номера	-	-	8	10	14	14	14
12	Жонглирование	-	-	10	15	12	12	14
13.	Воздушная гимнастика	-	-		15	15	10	10
14.	Оригинальные жанры	-	-	17	15	30	35	31
15.	Концертная деятельность	2	2	10	15	20	18	20
16.	Итого часов:	144	144	288	288	324	324	324

5. Содержание курса

* Основными аспектами программы, которые проходят через все года обучения являются следующие:

Вводное занятие- Знакомство с цирковой студией «Пируэт». Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале, правила пользования цирковым реквизитом. Спортивная одежда и обувь.

Теория - Определение понятий: гимнастика, аэробика, акробатика, хореография, знакомство с цирковыми жанрами. Физическая культура и спорт в жизни человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Краткие сведения о строении организма человека. Общие гигиенические требования к детям. Режим дня и питания. Предупреждение травм на занятиях в спортзале.

Гимнастика - В гимнастике упражнения подобраны так, чтобы возможно точнее воздействовать на человека. С помощью гимнастики наиболее успешно решаются задачи общего гармонического развития, т. к. в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно

воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы мышц. Начинается гимнастика с подвижных игр, бега, прыжков, шпагатов, равновесий. Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, спадов организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на необычные положения.

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Упражнения художественной гимнастики характеризуется целостностью, динамичностью и танцевальным характером движений. Основной раздел художественной гимнастики необходим для цирка. В этом разделе даны все основные упражнения, которые включают в себя: пружинные движения, волны, взмахи, ходьба, прыжки, повороты, элементы танца, упражнения с предметами.

Атлетическая гимнастика, обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры всего тела, исправляет недостатки в осанке и одновременно развивает силу, гибкость, ловкость, и другие ценные для человека двигательные качества. Она вбирает в себя все общие физические упражнения: отжимание, приседания, прыжки, подтягивание, бег и т. д. С определенного возраста можно добавлять утяжелители.

Аэробика – комплекс двигательных действий, выполняемых под музыку с оригинальной хореографией. Занятия аэробикой - это прежде всего профилактика различных заболеваний. В упражнениях участвуют не менее 2/3 мышц всего тела. В процессе занятий аэробикой повышается работоспособность. Аэробика – это путь выздоровления, улучшения физической подготовленности до выработки культуры движений и навыков координации, воспитания музыкальности и чувства ритма. Исследования ученых показали, что под воздействием физических упражнений в организме человека вырабатываются особые гормоны - эндорфины. Именно они влияют на формирование хорошего настроения, положительных эмоций, вызывают ощущение уверенности в себе (а детям это особенно важно), повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

В 1990г. появился новый вид спорта – спортивная аэробика, которая включает в себя акробатические и гимнастические элементы. Элементы спортивной аэробики в приложениях.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность представить в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, чувства. Особенности цирка вносят в урок хореографии свою специфику. Прежде всего, сами цирковые жанры диктуют необходимость вводить специфические задания.

Этап начальной подготовки. Первый год обучения

Вводное занятие:

Знакомство с цирковым коллективом «Пируэт», рассказ о тренировочных занятиях. Спортивная форма и обувь. Правила поведения на занятиях. Знакомство с частями тела. Направление движений (вперед, назад, в стороны).

Теория:

Определение понятий: гимнастика, акробатика, хореография, аэробика, цирк – его жанры. Беседы о здоровье, о спорте. Основные правила гигиены. Знакомство с правилами поведения в спортивном зале и на сцене, техника безопасности с цирковым реквизитом. Основные правила поведения в спортивном зале и на улице. Основные правила гигиены, режим питания, режим дня.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Ходьба её разновидности: на носках, пятках, с перешагиванием через мелкие предметы; ходьба в равномерном и изменяющемся темпе.

Бег и его разновидности, эстафеты. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной и двух ногах.

Лазанье по гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; лазанье по гимнастической стенке различными способами.

Подвижные игры для развития двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП):

К средствам специальной физической подготовки (СФП) относятся упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, быстроты.

Упражнения у опоры:

- ◆ приседания;
- ◆ бег с прямыми ногами вперед, в сторону, назад;

Середина:

- ◆ прыжки в полном приседе;
- ◆ тачанка;
- ◆ в упоре лежа на спине подъем прямых ног вверх;
- ◆ лежа на животе подъем корпуса и прямых ног.

Акробатика:

Знакомство с перекатами, стойками: на лопатках, на груди, на голове; упоров лежа, положений рук и ног, головы при перекатах, стойках, кувырки вперед, назад, боком, боком в группировке, мостики из различных исходных положений.

Упражнения из исходного положения:

- ◆ (и. п.) «упор сидя сзади» сгибание и разгибание стоп;
- ◆ (и. п.) «сед ноги вместе» наклоны к ногам;

- ◆ (и. п.) «сед ноги врозь» наклоны туловища вперед, вправо, влево;
- ◆ (и. п.) «коробочка»;
- ◆ (и. п.) «стойка на лопатках»;
- ◆ (и. п.) «мост» дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз из положения лежа;

Аэробика:

- ◆ Определение ритма музыки с помощью хлопков;
- ◆ Выхлопывание ритмического рисунка;
- ◆ Приставные шаги под музыку;
- ◆ шаг «марш» под музыку;
- ◆ Движение руками на координацию.

Гимнастика:

Знакомство с элементами гимнастики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

- ◆ шпагаты правый, левый, поперечный (продольный);
- ◆ равновесия: стоя на колене, на ноге (с наклоном, боковое, заднее, фронтальное);
- ◆ из (и. п.) «лежа на спине» махи ногами вперед;
- ◆ из (и. п.) «лежа на животе» махи ногами назад;
- ◆ стоя на четвереньках махи ногами (назад, в сторону);
- ◆ лежа на животе ласточка.

Знакомство с цирковым жанром:

Хула-хуп:

крутка одного обруча:

- ◆ на талии;
- ◆ на коленках;
- ◆ перед собой в одной руке;
- ◆ на шее;
- ◆ прыжки через обруч.

Эквилибр на катушке:

- ◆ стоя у опоры баланс на одной катушке.

Упражнения с резиновым мячом:

- ◆ подброс вверх поймать;
- ◆ удар в пол поймать;
- ◆ подброс вверх хлопок поймать;
- ◆ парами (переброска мяча друг другу в руки);
- ◆ парами (переброска мяча с ударом в пол);
- ◆ парами (бросок через голову)

Концертная деятельность:

Участие в отчетном концерте коллектива, в празднике Нового года.

Второй год обучения

Теория:

Техника безопасности на занятиях в зале и на сцене, техника обращения с цирковым реквизитом. Беседы о спорте, здоровом образе жизни. Терминология основных движений в аэробике, акробатике, гимнастике, хореографии, цирковых жанров. Терминология реквизита. Основные правила поведения в спортивном зале и на улице. Основные правила гигиены, режим питания, режим дня.

Общая физическая подготовка (ОФП):

◆ Разновидности бега и ходьбы. Ускорения на малые отрезки. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, быстроты, эстафеты.

- ◆ Ходьба с высоким подниманием бедра;
- ◆ ходьба с заданиями рук;
- ◆ ходьба в сочетании с бегом;
- ◆ бег с высоким подниманием бедра;
- ◆ бег с прямыми ногами вперед, назад, в сторону;
- ◆ ходьба с наклоном к ногам;
- ◆ ходьба на высоких полупальцах;
- ◆ ходьба с махами ногами.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Скоростно-силовая подготовка. Упражнения для развития силы и гибкости.

- ◆ отжимание, (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре лежа на коленях);
- ◆ «пресс», (лежа на спине подъем ног за голову);
- ◆ приседания;
- ◆ выпрыгивание из полного приседа вверх;
- ◆ подтягивание;
- ◆ «тачанка»;
- ◆ лежа на животе подъем корпуса вверх;
- ◆ лежа на животе подъем ног вверх.

Акробатика:

- ◆ «коробочка»;
- ◆ «мост»; «мост из положения стоя на коленях»;
- ◆ стойка на голове; стойка на предплечьях; стойка на руках (у стенки); стойка на лопатках;
- ◆ прыжки вверх с поворотом на 180;
- ◆ кувырок вперед; кувырок боком (влево, вправо); кувырок назад;
- ◆ «колесо».

Аэробика: (комплекс от 5 – 15 минут с примерными движениями)

Простейшие хореографические комплексы. Танцевальные движения, изучение ритма.

- ◆ приставной шаг;
- ◆ скрестный шаг;
- ◆ открытый шаг;

- ◆ шаг – «захлест»;
- ◆ движения на координацию рук;
- ◆ различные прыжки (ноги вместе врозь, на двух ногах с поворотом корпуса...);
- ◆ стоя на коленках маха ногами (назад, в сторону);
- ◆ углы (ноги вместе, ноги врозь);
- ◆ добавляются элементы из приложения.

Гимнастика:

«шпагаты» (правый, левый, продольный);

- ◆ равновесия стоя на одной ноге;
- ◆ переворот вперед;
- ◆ полушпагат с прогибом;
- ◆ волны (вперед, боковая);
- ◆ махи ногами (вперед, в сторону, назад);
- ◆ повороты на одной ноге.

Цирковые жанры:

Хула-хуп:

- ◆ крутка одного обруча на шее;
- ◆ талии;
- ◆ коленях;
- ◆ крутка в руке над головой сед в полу шпагат, шпагат;
- ◆ крутка перед собой в правой, в левой руке;
- ◆ перехват обруча из руки в руку вокруг туловища;
- ◆ крутка двух обручей одновременно в руках;
- ◆ «обмотка» двумя обручами.

Эквилибр на катушках:

- ◆ возле опоры баланс на одной катушке;
- ◆ возле опоры баланс на одной катушке и доске.

Воздушное кольцо, трапеция:

- ◆ вис хватом двумя руками;
- ◆ вис хватом двумя руками подъем ног к реквизиту;
- ◆ вис на двух под коленках держась руками за реквизит;
- ◆ вис на двух под коленках без рук;
- ◆ вис рука в петле;
- ◆ (все трюки выполняются при наличии внизу поролонового мата и со страховкой).

Жонглирование:

- ◆ подброс вверх одного мяча (правой рукой);
- ◆ подброс одного мяча (левой рукой);
- ◆ подброс мячей вверх одновременно (правой, левой рукой);
- ◆ переброс мяча из руки в руку.

Упражнения с резиновым мячом:

- ◆ подброс хлопок поймать;
- ◆ удар в пол хлопок поймать;
- ◆ подброс вверх поворот на 180 поймать;
- ◆ удар в пол под левой ногой;
- ◆ удар в пол под правой ногой;
- ◆ перекат мяча по правой руке;
- ◆ перекат мяча по левой руке;
- ◆ бросок двумя руками из-за спины поймать перед собой.

Прыжки через большую скакалку:

- ◆ стоя в скакалке 7 прыжков выбежать из крутящейся скакалки;
- ◆ забежать в крутящуюся скакалку;
- ◆ забежать в крутящуюся скакалку, прыгнуть 5, прыжков выбежать из крутящейся скакалки.

Хореография:

Классический тренаж: изучение позиций рук – подготовительная I; II; III; изучение позиций ног – I, II, III, IV, V, VI; махи ногами.

Характерный тренаж: вращательные движения бедер в восточном характере, положение рук в восточном, в русском, испанском характере.

Гимнастический тренаж: волна корпусом вперед, назад, в сторону, с продвижением; шаги в стиле хип-хоп; маленькие и большие прыжки на месте и по диагонали.

Музыкально-ритмический тренаж: упражнения на передачу темпа музыки движениями, хлопками, выхлопывание ритмического рисунка.

Концертная деятельность:

Участие в отчетном концерте коллектива, в празднике Нового года.

Третий год обучения

Теория: Физическая культура. Физические упражнения. Основные способы их дозирования. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Причины травматизма. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм и облегчения обучения новым упражнениям. Требования, предъявляемые к страховке. Виды страховки и помощи. Практические приемы страховки. Первая помощь при ушибах во время занятий физическими упражнениями. Основные правила гигиены, режим питания, режим дня.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Широкий комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие таких качеств, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, прыгучесть, равновесие. Подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- ◆ упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- ◆ повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- ◆ подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

- ◆ подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- ◆ упражнения в беге: бег с прямыми ногами вперед, в сторону, назад, бег змейкой, бег с произвольным ускорением, бег с высоким подниманием бедра;

- ◆ прыжки с места толчком обеих ног, прыжки через гимнастическую скамейку;

- ◆ подскоки боком;

- ◆ наклоны с продвижением;

- ◆ махи ногами;

- ◆ присед ноги вместе наклоны вперед;

- ◆ присед ноги врозь наклоны к ногам, вперед.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, живота. Упражнения для развития двигательных качеств, скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости. Упражнения на координацию.

- ◆ прыжки со скакалкой;

- ◆ прыжки в приседе; выпрыгивание из полного приседа вверх, прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

- ◆ приставные шаги и выпады;

- ◆ приседания;

- ◆ бег на короткие дистанции;

- ◆ «пресс» (на шведской стенке); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание); подтягивание;

- ◆ лежа на животе подъем корпуса вверх, подъем ног вверх;

- ◆ лежа на животе подъем корпуса вверх, подъем ног вверх;

- ◆ тачанка.

Акробатика:

- ◆ стойка на голове, на руках;

- ◆ кувырки вперед, назад в различных вариантах;

- ◆ колесо;

- ◆ с разбега переворот вперед на две ноги;

- ◆ с разбега полет кувырок;

- ◆ с разбега рондат;

- ◆ фляки (камера);

- ◆ сальто (камера).

Аэробика: (комплекс от 5 до 15 минут)

- ◆ различные прыжки (со сменой ног, с поворотом корпуса и т. д.);
- ◆ прыжки на координацию + движения руками;
- ◆ мост из положения стоя;
- ◆ прыжки вверх с поворотом 360;
- ◆ плавные движения руками;
- ◆ добавляются элементы из приложения.

Гимнастика:

- ◆ шпагаты с возвышения;
- ◆ равновесия (вперед, боковое, назад в кольцо захват двумя руками);
- ◆ медленные перевороты вперед, назад;
- ◆ переворот вперед через одну руку, арабский; арабский назад;
- ◆ переворот назад через одну руку.

Цирковые жанры.

Хула-хуп:

- ◆ крутка одного обруча (все трюки);
- ◆ крутка двух обручей (одновременно в руках, обмотка, колено рука, шея рука, талия рука, два обруча в одной руке);
- ◆ три обруча (колено обмотка, рука шея колено, рука шея талия).

Эквилибр на катушке:

- ◆ баланс на одной катушке и доске без опоры;
- ◆ в балансе на одной катушке приседания;
- ◆ отработка захода и схода в катушке.

Жонглирование: (мячи, шарiki)

- ◆ постановка рук;
- ◆ знакомство с основными предметами жонглирования (реквизитом);
- ◆ изучение простых элементов с 1-2мя мячами;
- ◆ переброска одного шара из руки в руку;
- ◆ переброска двух шаров навстречу друг другу, из руки в руку;
- ◆ жонглирование 2-мя шарами отдельно правой и левой рукой;
- ◆ два шарика, боковой полу каскад с левой руки;
- ◆ два шарика, боковой полу каскад с правой руки.

Воздушное кольцо, трапеция:

- ◆ вис на двух подколенках без рук;
- ◆ вис хватом двумя полу шпагат, шпагат;
- ◆ вис на одном подколене с захватом второй ноги в затяжку;
- ◆ вис в петле оттяжка в шпагат.

Прыжки через большую скакалку:

- ◆ забежать, отпрыгать, выбежать;
- ◆ забежать, отпрыгать в боковой затяжке, выбежать;

- ◆ забежать, отпрыгать через обруч на темп скакалки, выбежать;
- ◆ забежать, отпрыгать через обруч на каждый темп, выбежать;
- ◆ забежать, с крутящимся в руке обручем, выбежать.

Хореография:

Классический тренаж: повторение позиций рук, позиций ног; махи ногами у «станка» (вперед, в сторону, назад), удержание ног (вперед, в сторону, назад).

Характерный тренаж: танцевальные движения различных направлений.

Гимнастический тренаж: волна корпусом вперед, назад, в сторону, с продвижением; маленькие и большие прыжки на месте,

по диагонали:

- ◆ прыжок со сменой ног;
- ◆ прыжок полу шпагат, полу шпагат в кольцо;
- ◆ прыжок шпагат, шпагат в кольцо;
- ◆ толчком двумя прыжок разножка;
- ◆ мах с прогибом.

Музыкально – ритмический тренаж: хореография цирковых номеров. Постановочная работа.

Подготовка номера: в выбранном жанре – индивидуальная работа.

Концертная деятельность:

Участие в концертной деятельности коллектива.

Базовая подготовка

Группы 4 – 5 год обучения.

Теория:

Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни. Положительное влияние занятий спортом на профилактику вредных привычек. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения. Необходимость регулярных занятий по профилактике осанки и стопы. Индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий. Формы индивидуального контроля. Знакомство с новыми цирковыми жанрами и закрепление цирковых терминов. Просмотр видеокассет с записью различных цирковых фестивалей, с записью цирков мира. Анализ выступлений, рефлексия.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр. Используются для целей ОФП занятия другими видами спорта – легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки), плавание, коньки, лыжи и др.

- ◆ подскоки;
- ◆ махи ногами;
- ◆ упражнения с резиновыми мячами;

Специальная физическая подготовка (СФП):

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе. Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног с использованием отягощений. Упражнения для совершенствования гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление.

- ◆ «пресс» (на шведской стенке и лежа на полу)
- ◆ отжимания, подтягивание
- ◆ приседания
- ◆ «пистолетики»
- ◆ выпрыгивание из полного приседа вверх, прыжки в затяжке
- ◆ «тачанка»

Акробатика:

Акробатика содержит самые различные упражнения в балансировании (стойки, мосты, шпагаты); индивидуальные прыжковые упражнения (кувырки, перевороты, перекидки и т.д.), вращательные упражнения.

- ◆ стойки (их разновидности)
- ◆ кувырки
- ◆ колеса
- ◆ перевороты (их разновидности)
- ◆ рондат
- ◆ фляк

Аэробика: (комплекс от 5 до 15 минут)

- ◆ различные прыжки (со сменой ног, с поворотом корпуса и т. д.);
- ◆ прыжки на координацию + движения руками;
- ◆ мост из положения стоя;
- ◆ прыжки вверх с поворотом 360;
- ◆ плавные движения руками;
- ◆ добавляются элементы из приложения.

Гимнастика:

- ◆ перевороты вперед с предметом
- ◆ затяжки, равновесия с предметом
- ◆ шпагаты с возвышения

Работа над цирковыми жанрами:

- ◆ По программам цирковых жанров (индивидуальная работа)

Хореография:

Классический тренаж, характерный тренаж, тренаж современной пластики.

- ◆ танцевальные движения, их отработка.

Этап совершенствования

Теоретические сведения:

Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни. Основные мероприятия по профилактике травматизма. Различие между общей и специальной выносливостью. Индивидуальное планирование. Режимы индивидуальных нагрузок. Совершенствование техники по цирковым номерам и трюкам. Просмотр видео кассет с записью различных цирковых фестивалей, конкурсов, с записью цирков мира.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Для общего развития применяются упражнения предыдущих этапов подготовки. Особое внимание уделяется скоростно-силовой выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости, совершенствование двигательных качеств. Для развития мышц туловища, ног и рук широко используются различные тренажеры. Спортивные игры. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе. Развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, скоростной и общей выносливости, быстроты движений. Упражнения, направленные на совершенствование гибкости и подвижности в суставах.

Акробатика:

Акробатика - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений и балансирования индивидуально, вдвоем и группами. Акробатические прыжки – вид спортивной акробатики для мужчин и женщин. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега, на специальных дорожках или покрытии. Мужская пара, женская пара, смешанная пара – виды спортивной акробатики для двух мужчин, двух женщин и мужчины с женщиной. Тройка (женская группа) – вид спортивной акробатики для трех женщин. Четверка (мужская группа) – вид спортивной акробатики для четырех мужчин.

Цель: Освоение основных технических приемов акробатики.

Выполнение программы обеспечивают следующие взаимосвязанные задачи:

- ◆ развитие силы, ловкости, воли, настойчивости в овладении поставленной цели;
- ◆ обучение важным двигательным навыкам и умениям, применение их в различных по сложности условиях;
- ◆ выработка предельной точности и чувства баланса, доведенного до виртуозности;
- ◆ воспитание предельной ловкости, мгновенной реакции
- ◆ выработка быстроты и координации движений;
- ◆ повышение исполнительской техники и усложнение трюков.

Акробатические прыжки (дорожка):

- ◆ с места:
- ◆ колесо
- ◆ фляк

- ◆ сальто
- ◆ фляк – сальто
- ◆ 2 фляка – сальто
- ◆ с разбега:
- ◆ сальто вперед
- ◆ переворот вперед на две ноги
- ◆ переворот вперед – сальто вперед
- ◆ сальто в переход – рондат, рондат – сальто, рондат – фляк и т. д
- ◆ рондат – фляк
- ◆ рондат – сальто
- ◆ рондат – бланш
- ◆ рондат - темп
- ◆ рондат – фляк – сальто
- ◆ рондат – сальто – фляк
- ◆ рондат – фляк – фляк – сальто
- ◆ рондат – фляк – темп
- ◆ рондат – темп – темп
- ◆ рондат – фляк – темп – фляк
- ◆ рондат – фляк – темп – фляк – сальто
- ◆ рондат – фляк – темп – фляк – бланш
- ◆ рондат – фляк – темп – фляк - пол винта
- ◆ рондат – фляк – темп – фляк – винт
- ◆ рондат – фляк - пируэт
- ◆ рондат – пируэт
- ◆ рондат – 3 фляка – пируэт
- ◆ рондат – 3 фляка – сальто
- ◆ прыжки с камеры:
- ◆ сальто назад
- ◆ сальто вперед
- ◆ двое параллельно - сальто назад
- ◆ сальто темповое
- ◆ пируэт
- ◆ на 4 стороны заднее сальто (темповое сальто)
- ◆ с разбега:
- ◆ сальто вперед в группировке
- ◆ сальто вперед прогнувшись
- ◆ вперед согнувшись
- ◆ вперед пол винта
- ◆ вперед пируэт
- ◆ полтора винта
- ◆ сальто с ранним раскрытием

Пары, тройки, групповые смотреть в приложении.

Подготовка номера:

Цель: Приобретение практических навыков, постановка номера.

- ◆ Работа над быстротой движений, ловкостью, темпом
- ◆ Работа над «чистотой» выполняемых трюков
- ◆ Психологическая подготовка
- ◆ Работа над артистизмом, над красотой выполнения трюка
- ◆ Совершенствование трюковой комбинации.

Материально – техническое обеспечение:

1. Спортзал;
2. Музыкальная аппаратура (магнитофон, диски, кассеты);
3. Поролоновые маты;
4. Маты из прессованного поролона;
5. дорожка
6. Лонжа ручная;
7. Лонжа подвесная.

Аэробика: (комплекс от 5 до 15 минут)

- ◆ различные прыжки (со сменой ног, с поворотом корпуса и т. д.);
- ◆ прыжки на координацию + движения руками;
- ◆ мост из положения стоя;
- ◆ прыжки вверх с поворотом 360;
- ◆ плавные движения руками;
- ◆ добавляются элементы из приложения.

Гимнастика:

- ◆ перевороты вперед с предметом
- ◆ затяжки, равновесия с предметом
- ◆ шпагаты с возвышения

Хореография: Классический тренаж, характерный тренаж, тренаж современной пластики, музыкально-ритмический тренаж.

Эквилибристика.

(методическое пособие смотреть в приложении)

Выполнение программы по эквилибристике обеспечивают следующие взаимосвязанные задачи:

- развитие силы, ловкости, воли, настойчивости в овладении поставленной цели;
- воспитание чувства баланса, равновесия;
- обучение важным двигательным навыкам и умениям, применение их в различных по сложности условиях;
- выработка предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности.

Эквилибристика подразделяется на партерную и воздушную. Основное внимание уделяется эквилибристике партерной. К богатому многоотраслевому жанру эквилибристики относятся: балансирование на

катушках, на вольностоящей лестнице, на моноцикле, танцы на проволоке, ручной эквилибр, парный эквилибр, эквилибр в воздухе.

Партерная эквилибристика.

Общая физическая подготовка к партерному эквилибру.

Цель: развитие координации, силы рук, спины, обучение основным стойкам.

- ◆ Упражнения на координацию
- ◆ Упражнения на силу рук, гибкость
- ◆ Стойки на руках толчком, махом
- ◆ Стойки на голове
- ◆ Упражнения на подвижность суставов рук
- ◆ Стойки на предплечьях
- ◆ Стойки на лопатках.

Эквилибр на катушках.

Цель: научиться сохранять равновесие при неустойчивом положении тела на одной или нескольких катушках.

Балансирование на одной катушке:

- ◆ Вход на 1 катушку с поддержкой с левой ноги
- ◆ Выход на 1 катушку без поддержки
- ◆ Балансирование на 1 катушке без широкого колебания доски
- ◆ Вход на катушку с правой ноги
- ◆ Балансирование на 1 катушке с установкой 2 и более досок
- ◆ Добавление трюков, стоя на 1 катушке (жонглирование, продевание кольца, двух колец).

Балансирование нескольких катушках:

- ◆ Вход на 2 катушки
- ◆ Балансирование на 2 катушках без поддержки (одновременным движением ног в стороны, вперед и назад (двойной баланс))
- ◆ Балансирование на 3 катушках
- ◆ Балансирование на 5 катушках
- ◆ Балансирование на нескольких катушках с добавлением трюков.

Эквилибристика на одноколесном велосипеде (моноцикле).

Цель: умение удерживать равновесие, сидя на моноцикле

Балансирование на моноцикле:

- ◆ Обучение входу на моноцикле с поддержкой и без поддержки
- ◆ Обучение сидеть на моноцикле стоя на одном месте у опоры и без опоры
- ◆ Езда на моноцикле вперед с поддержкой и без поддержки
- ◆ Езда по кругу
- ◆ Езда назад

Усложнение баланса на моноцикле:

- ◆ Фигурная езда
- ◆ Езда на моноцикле с добавлением трюков (обручи, жонглирование)
- ◆ Баланс на моноцикле на возвышении.

Балансирование на вольностоящей лестнице.

Цель: удержание равновесия, стоя наверху лестницы, поставленной на небольшую площадку.

Освоение балансирования на лестнице:

- ◆ Вход на лестницу
- ◆ Баланс со 2-ой ступени лестницы
- ◆ Подъем на третью ступень лестницы
- ◆ Балансирование на 3-й ступени
- ◆ Постепенное поднятие на следующие ступени лестницы
- ◆ Особенности баланса на двух последних ступенях лестницы (освобождение рук, перенос правой ноги на другую сторону лестницы, баланс наверху)
- ◆ Приемы, в случае потери равновесия.
- ◆ Спуск с лестницы

Более сложные приемы баланса на вольностоящей лестнице:

- ◆ Подъем и спуск, стоя спиной к лестнице
- ◆ Поворот лестницы, стоя на верхней ступени
- ◆ прыжки на лестнице
- ◆ добавление элементов жонглирования, баланса на голове, стоя на вольностоящей лестнице
- ◆ удерживания равновесия, стоя ногами на концах вольностоящей лестницы.

Ручной эквилибр:

Цель: обучение равновесию в стойке на руках, выполняемое в различных положениях и на разнообразных опорах.

Изучение стойки на руках

- ◆ стойка на голове с помощью рук
- ◆ стойка на предплечьях
- ◆ стойка на кистях рук
- ◆ падение со стойки (выкрут)
- ◆ выход в стойку на руках толчком обеих ног
- ◆ стойка на руках на возвышении (подставки, кубики)
- ◆ упражнения на укрепления мышц рук

усложнение упражнений, изучение разнообразных стоек: силовая стойка на кистях (стойка жимом)

- ◆ силовой выход в стойку на кистях с прямыми ногами
- ◆ силовой выход в стойку на кистях с прямым корпусом («планш»)

◆ сохранение равновесия стоя на предплечье одной руки («крокодил»)

◆ выход в стойку на кистях из положения равновесия на предплечьях

◆ стойки на 2 тростях 2 руками

◆ стойка на 1 трости 2 руками

◆ стойка на кисти одной руки на тростях

◆ стойка на одной руке на трости с вращающимся кубиком.

Фигурные стойки на кистях обеих рук:

◆ упражнения на гибкость спины

◆ изменение фигур стойки за счет изменения положения рук

◆ фиксация стойки

◆ фигурные стойки на одной руке.

Подготовка номера

Цель: завершение работы, приобретение практических навыков, подбор музыкального материала, постановка номера.

◆ Работа над чистотой выполняемых трюков

◆ Психологическая подготовка

◆ Постановка номера

◆ Работа над артистизмом, над красотой выполнения номера в целом

◆ Концертная деятельность.

Материально-техническое обеспечение

Светлое помещение (спортзал)

Музыкальная аппаратура

Реквизит:

1. Катушки
2. Моноцикл
3. Вольностоящая лестница
4. Кубики для эквилибра на руках
5. Трости для эквилибра на руках
6. Пьедестал для эквилибра на руках
7. Лонжа страховочная

Жонглирование (методическое пособие смотреть в приложении)

Цель: освоение основных технических приёмов жонглирования.

Учитывая особенности жанра, воспитание предельной ловкости, мгновенной реакции, быстроты и координации движений, развитого чувства ритма, точности глазомера.

Выполнение программы жонглирование обеспечивают следующие взаимосвязанные задачи:

◆ развитие глазомера, быстрота движений, ловкость, темп.

◆ воспитание выдержки и терпения.

◆ выработка качеств жонглера

- ◆ развитие артистических способностей.
- ◆ поиски новых форм, трюков на основе классических приемов, учитывая современное развитие жанра.
- ◆ Осуществление комбинаций правой и левой рукой.
- ◆ Работа с предметами: булавы, кольца, мячи, палки.
- ◆ Умение подбрасывать от 3-х до 7-ми предметов.
- ◆ Отрабатывание понятия перекидки, работа со шляпами, теннисными ракетками.

Мячи, шарики:

- ◆ Основные технические приёмы. Постановка рук (1-3 мяча).
- ◆ Изучение простых элементов с 2-3 мячами.
- ◆ Переброска одного мяча из руки в руку.
- ◆ Переброска двух мячей навстречу друг другу, из руки в руку.
- ◆ Основные комбинации с 3-мя мячами.
- ◆ Три мяча, боковой полу каскад с правой руки.
- ◆ Движения с тремя мячами.
- ◆ Три мяча, подъём, опускание высоты.
- ◆ Три мяча, повороты вокруг себя.
- ◆ Понятие пируэта с одним мячом.
- ◆ В каждой руке по одному мячу, одновременный выброс.
- ◆ Три мяча, полпируэта.
- ◆ Жонглирование 4-мя мячами (парами). Каждой рукой бросают одновременно два мяча.
- ◆ Жонглирование в разнобой. По очереди левой правой рукой. В каждой руке по два мяча.
- ◆ 4-е мяча- каскад.
- ◆ Жонглирование 5 мячами.
- ◆ 5 мячей изменение высоты.
- ◆ Каскад 5 мячей.
- ◆ Жонглирование 3 мячей одной рукой (правой, левой).
- ◆ Жонглирование 6 мячей – парами, вразнобой.
- ◆ Жонглирование 7 мячей.

Кольца:

- ◆ Основные технические приёмы. Постановка рук(1-3 кольца).
- ◆ Одно кольцо из руки в руку.
- ◆ Два кольца из руки в руку.
- ◆ 1-2 кольца одной рукой(правой, левой).
- ◆ В каждой руке по кольцу, одновременный выброс.
- ◆ Жонглирование 3-мя кольцами (двумя руками).
- ◆ Изменение высоты.
- ◆ 2 кольца правой левой рукой.
- ◆ Жонглирование 4-мя кольцами (парами, вразнобой).
- ◆ 4 кольца – движение.

- ◆ Жонглирование 5 колец.
- ◆ 5 колец –изменение высоты.
- ◆ 5 колец – движение.
- ◆ 5 колец –сбор – одевание на шею.
- ◆ Жонглирование 6 колец.
- ◆ 6 колец- парами – вразнобой.
- ◆ Жонглирование 7 колец.

Булавы:

- ◆ Основные технические приёмы. Постановка рук.
- ◆ 1-2 булавы из руки в руку.
- ◆ Жонглирование 3-мя булавами обеими руками.
- ◆ Одна булава из руки в руку на один оборот.
- ◆ Переброска 2-х булав навстречу друг другу обеими руками на один оборот.
- ◆ Одна булава.левой и правой руками(отдельно) 1-2 оборота.
- ◆ Одна булава в каждой руке. Одновременный выброс на 1 - 2 обороты.
- ◆ Три булавы. Выброс 1-й булавы на 1-2 оборота.
- ◆ Движения с 3-мя булавами.
- ◆ Три булавы движения вокруг себя.
- ◆ Три булавы движение по прямой линии.
- ◆ 3 булавы двумя руками – 2 оборота.
- ◆ 2 булавы в одной руке (лев., прав.) – двойной оборот.
- ◆ 4 булавы «разнобой» – 2 оборота.
- ◆ движения с 4-мя булавами.
- ◆ 3 булавы, каскад
- ◆ -комбинация с тремя булавами.
- ◆ 4 булавы – переход с 1 оборота на 2 и на 3 оборота.
- ◆ 4 булавы – переход с «разнобоя» на пары и обратно.
- ◆ связки и комбинации с 4-мя булавами.
- ◆ 5 булав.

Подготовка номера:

Цель: постановка номера, подбор музыкального материала, приобретение практических навыков.

- ◆ Шлифовка основных элементов, комбинаций
- ◆ Прогонки отдельных трюков и комбинаций с реквизитом.
- ◆ Работа над «чистотой» выполняемых трюков
- ◆ Работа над артистизмом, над красотой выполнения номера в целом
- ◆ Психологическая подготовка
- ◆ Концертная деятельность.

Материально – техническое обеспечение.

1. Светлое помещение (спортзал)

2. Музыкальная аппаратура (магнитофон, диски, кассеты)
3. Булавы
4. Кольца
5. Мячи
6. Теннисные ракетки
7. Шляпы
8. Тросточки
9. Большие мячи.

Воздушная гимнастика:

Цель: Освоение основных технических приемов воздушной гимнастики. Необходимо учитывать особенности жанра, воспитывать предельную ловкость, гибкость, чувство смелости. Выполнение программы «Воздушная гимнастика» обеспечивает следующие взаимосвязанные задачи:

- ◆ умение выполнять силовые и маховые комбинации;
- ◆ развитие силы, ловкости, воли, настойчивости в овладении поставленной цели;
- ◆ развитие гибкости и равновесия;
- ◆ развитие творческих способностей;
- ◆ выработка предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности.

Воздушная гимнастика включает в себя такие номера как:

- ❖ Воздушное кольцо
- ❖ Трапедия
- ❖ Корде - парель
- ❖ Корде - валан
- ❖ Бамбук
- ❖ Ремни

Воздушное кольцо:

- ◆ Вис хватом двумя руками
- ◆ Подъем ног к реквизиту
- ◆ Вис на двух под коленках
- ◆ Вис на одном под колене
- ◆ Вис хватом двумя руками – полу шпагат, шпагат
- ◆ Вис на одном подколоне – вторая нога в затяжку назад
- ◆ Вис хватом двумя руками – вис мексиканка
- ◆ Вис рука в петле
- ◆ Оттяжка в шпагат, полу шпагат
- ◆ «Бланш»
- ◆ «закладка»
- ◆ «флажок»
- ◆ нога в петле
- ◆ затяжка назад
- ◆ боковая затяжка
- ◆ «капелька»

- ◆ «четвертная» одной ногой (лежа на кольце)
- ◆ «капелька» одной ногой (лежа на кольце)
- ◆ лежа спиной на кольце «капелька»
- ◆ «коробочка»
- ◆ продольный шпагат
- ◆ вис на двух носочках
- ◆ на одном носочке
- ◆ вис на пяточках
- ◆ вис на одном носочке в затяжку назад
- ◆ вис на шее
- ◆ оборот в упор
- ◆ «закрутки»
- ◆ крутка вперед.

Трапеция:

- ◆ вис двумя руками
- ◆ вис полу шпагат, шпагат
- ◆ вис мексиканка, коробочка
- ◆ вис на двух под коленках без рук
- ◆ вис на одной под коленке вторая нога в затяжку назад
- ◆ размахивание в виси
- ◆ из размахивания в виси подъем оборотом в упор
- ◆ оборот вперед в вис
- ◆ на махе вперед, продев двумя ногами в вис на под коленках
- ◆ с под колен, подъем в сед
- ◆ подтягиваясь за веревки, встать на трапецию
- ◆ держась руками за веревки вис в полу шпагат, шпагат,

мексиканка

- ◆ мост на одной ноге
- ◆ закрутки на одной веревке
- ◆ с седа обрыв назад в носки
- ◆ с подколен обрыв назад в носки
- ◆ вис на двух носочках
- ◆ вис на одном носочке
- ◆ вис на пяточках
- ◆ вис на шее
- ◆ вис на одном носочке в затяжку назад
- ◆ вис на одной руке
- ◆ шпагат между двумя веревками
- ◆ вращения.

Подготовка номера:

Цель: постановка номера, подбор музыкального материала, приобретение практических навыков.

- ◆ работа над «чистотой» выполняемых трюков

- ◆ психологическая подготовка
- ◆ работа над артистизмом и красотой выполнения номера
- ◆ совершенствование трюковых комбинаций
- ◆ концертная деятельность

Материально–техническое обеспечение:

1. спортзал
2. музыкальная аппаратура (магнитофон, диски, кассеты)
3. поролоновые маты
4. страховочная лонжа
5. троса
6. чекеля
7. трапеция
8. кольцо
9. петли

Оригинальные жанры:

Цель: освоение основных технических приемов в оригинальном жанре, развитие чувства ритма, развитие артистических способностей.

Выполнение программы оригинальные жанры обеспечивают следующие взаимосвязанные задачи:

- ◆ развитие силы, ловкости, воли, настойчивости в овладении поставленной цели;
- ◆ обучение важным двигательным навыкам и умениям, применение их в различных по сложности условиях;
- ◆ выработка придельной точности и чувства баланса, доведенного до виртуозности;
- ◆ дальнейшее совершенствование специальной, технической подготовки, поиск новых форм, трюков на основе классических приемов и, учитывая современное развитие жанра;
- ◆ повышение исполнительской техники и усложнение трюков;
- ◆ воспитание выдержки и терпения
- ◆ профессиональное исполнение технических элементов и комбинаций в соединении с актерским мастерством.

К богатому многоотраслевому оригинальному жанру относятся:

- ❖ пластические этюды (соло, парные этюды, трио)
- ❖ игра с хула-хупами (соло, парные, массовые)
- ❖ игра с лассо + хлысты (соло, групповые)
- ❖ антипод
- ❖ большая скакалка (групповой)
- ❖ партерное колесо.

Хула-хуп:

- ◆ знакомство с реквизитом
- ◆ крутка одного обруча
- ◆ крутка в правой руке
- ◆ крутка в левой руке

- ◆ крутка в одной руке перехват в другую
- ◆ крутка одного обруча на талии
- ◆ на шее
- ◆ на коленях
- ◆ «обмотка» правой рукой
- ◆ «обмотка» левой рукой
- ◆ крутка одного обруча над собой
- ◆ сед в шпагат, полу шпагат с крутящимся в руке обручем
- ◆ крутка обруча во круг своей оси с перехватом из руки в руку с постепенным выводом на верх
- ◆ подброс одного обруча вверх
- ◆ скидывание обруча из руки в ногу с обводом во круг себя, перехват обратно в руку
- ◆ подъем одного обруча с пола на колени
- ◆ с колен подъем обруча на талию
- ◆ с талии подъем обруча на шею
- ◆ крутка одного обруча в ноге лежа на животе
- ◆ крутка одного обруча в ноге лежа на спине (с дальнейшим движением)
- ◆ крутка одного обруча в ноге с выкрутом в мостик
- ◆ крутка одного обруча в ноге стойка на руках
- ◆ два обруча – обмотка
- ◆ два обруча боковая обмотка
- ◆ синхронная крутка в руках (с последующими движениями рук)
- ◆ синхронный подброс вверх
- ◆ один обруч на коленках другой в руке
- ◆ рука – бедра
- ◆ рука – талия
- ◆ рука – грудная клетка
- ◆ рука – шея
- ◆ 2 обруча в одной руке
- ◆ талия – колено
- ◆ талия – шея
- ◆ обруч – колено вторая нога в затяжку (боковая, задняя)
- ◆ обруч – колено, обруч в ноге
- ◆ обруч – колено – нога – рука
- ◆ сед крутка в ногах
- ◆ 3 обруча колено – талия – рука
- ◆ колено – бедра - талия
- ◆ талия – грудная клетка – шея
- ◆ шея – рука – талия
- ◆ колено – обмотка в руках – боковая обмотка
- ◆ колено – 2 в руке

- ◆ 2 в руке – шея – шпагат
- ◆ лежа на спине крутка в ноге – в руках
- ◆ 2 в руках – талия
- ◆ 4 обруча
- ◆ по 2 обруча в руках
- ◆ колено – талия – шея – рука
- ◆ 2 в руке – шея – талия
- ◆ 2 в руке – шея колено
- ◆ 2 в руке - талия – колено
- ◆ в руках по одному обручу – талия – колено
- ◆ 2 в руках – колено – нога
- ◆ 2 в руках - грудная клетка – талия
- ◆ 5 обручей по туловищу
- ◆ 2 в руках – грудная клетка – талия – колено
- ◆ 6 обручей по туловищу
- ◆ 2 в руках – грудная клетка – талия – бедра – колено
- ◆ 2 в правой – 1 в левой – грудная клетка – талия – колено
- ◆ 7 обручей по туловищу
- ◆ 2 в правой – 2 в левой – грудная клетка – талия – колено
- ◆ 2 в правой – 1 в левой – грудная клетка – талия – бедра – колено
- ◆ 8 обручей : 2 в правой – 2 в левой – грудная клетка – талия – бедра – колено
- ◆ «бочка»
- ◆ 1 –2 обруча
- ◆ прыжки, повороты, перевороты, акробатические прыжки, танцы, затяжки (в крутке и с подбросом).

Лассо + хлысты:

- ◆ знакомство с реквизитом
- ◆ крутка маленького лассо
- ◆ в правой руке
- ◆ в левой руке
- ◆ крутка вокруг себя
- ◆ крутка с перехватом из руки в руку
- ◆ раскручивание большого лассо
- ◆ крутка большого лассо (правая, левая рука)
- ◆ правая рука перехват в левую
- ◆ правая – перехват за спиной – левая
- ◆ 1 – 2 – 3 перехвата
- ◆ крутка – бочка
- ◆ крутка – танцевальные движения
- ◆ закрутка лассо с боку правой рукой
- ◆ закрутка с боку левой рукой
- ◆ вывод крутящегося лассо в сторону

- ◆ перепрыжка через лассо
- ◆ большое лассо + маленькое лассо
- ◆ большое лассо + жонглирование
- ◆ большое лассо жонглирование 2 мячами через лассо
- ◆ вывод большого лассо в сторону жонглирование 2 мячами
- ◆ большое лассо - жонглирование факелами
- ◆ большое лассо - шпагат
- ◆ большое лассо – жонглирование – шпагат
- ◆ хлысты
- ◆ сбивание ленточек
- ◆ сбивание салфетки
- ◆ сбивание цветка
- ◆ 2 маленьких хлыста
- ◆ выбивание чечетки (спереди, сзади) и т. д.

Пластический этюд:

- ◆ коробочка
- ◆ капелька одной ногой
- ◆ капелька двумя ногами
- ◆ пережат четвертная
- ◆ пережат полу шпагат (правая, левая нога)
- ◆ капелька одной ногой, пережат с захватом в шпагат
- ◆ опускание в мостик стоя на коленках
- ◆ мост стоя
- ◆ маленький мост (руками хват за ноги)
- ◆ мост с подъёмом ноги в шпагат
- ◆ из моста опускание в четвертную
- ◆ четвертная ноги на голову
- ◆ четвертная ноги вверх
- ◆ четвертная ноги полу шпагат
- ◆ четвертная фигурная
- ◆ полу шпагат – прогиб назад хватом за ногу
- ◆ коробочка – прогиб в капельку
- ◆ тройная складка
- ◆ уголок крокодил правая рука
- ◆ уголок крокодил левая рука
- ◆ уголок – четвертная
- ◆ стойка на предплечьях
- ◆ полу шпагат, шпагат
- ◆ мексиканка
- ◆ ноги к голове поворот на 90 вправо, влево
- ◆ фигурная
- ◆ продольный шпагат
- ◆ опускание в четвертную

- ◆ фигурные стойки на руках
- ◆ четвертная с захватом ноги подъем в мост – фигурная стойка
- ◆ стойка на руках, опускание в стойку на предплечья
- ◆ стойка на руках, опускание четвертная
- ◆ затяжки
- ◆ боковая, с захватом противоположной рукой
- ◆ с захватом колена, нога к подбородку
- ◆ с захватом колена нога вверх
- ◆ назад затяжка одной рукой
- ◆ двумя руками в кольцо
- ◆ двумя руками вверх
- ◆ затяжка назад опускание в мост
- ◆ затяжка с наклоном вниз к ноге

Антипод:

- ◆ знакомство с реквизитом
 - ◆ сгибание разгибание рук с реквизитом (сигара)
 - ◆ подброс сигары вверх
 - ◆ подброс вверх сигары с поворотом на 180
 - ◆ подброс с поворотом на 360
 - ◆ подброс с поворотом на 180 1-2 раза (увеличивая количество поворотов, быстроту поворотов сигары)
 - ◆ крутка сигары в руках с выбросом вверх с поворотом на 360 –
- 540
- ◆ ноги - сгибание разгибание ног с реквизитом
 - ◆ поворот сигары в ногах на 180 1-2раза (увеличивая количество поворотов, быстроту поворотов)
 - ◆ крутка сигары в руках – подброс в ноги
 - ◆ крутка в руках – подброс в ноги в крутку
 - ◆ крутка в ногах – в руках жонглирование 1-2-3 мячами
 - ◆ крутка в ногах – в руках обручи 1-2
 - ◆ крутка обручей на сигаре в ногах
 - ◆ крутка в ногах сигары - подброс вверх – обруч «скакалка»
 - ◆ крутка в правой ноге обруча
 - ◆ крутка в левой ноге обруча
 - ◆ одновременная крутка обручей в ногах
 - ◆ крутка обручей в ногах, жонглирование 1-2-3 мячами
 - ◆ крутка в ногах шестигранника
 - ◆ крутка шестигранника на одной ноге вторая нога в затяжку
 - ◆ удержание шестигранника ногами вертикально
 - ◆ переступание по граням шестигранника
 - ◆ перепрыжка по граням шестигранника
 - ◆ крутка сигары в ногах в стойке на голове
 - ◆ две сигары синхронная крутка в ногах и руках

- ◆ «горка» одной сигары по ногам в руки
- ◆ «горка» из рук в ноги
- ◆ «горка» смена двух сигар

Скакалки:

- ◆ знакомство с реквизитом
- ◆ прыжки через маленькую скакалку (просто, крест на крест)
- ◆ прыжки через обруч
- ◆ прыжки с крутящимся обручем в руке
- ◆ прыжки – обмотка
- ◆ прыжки - жонгляж
- ◆ прыжки в большой скакалке
- ◆ забежать - выбежать
- ◆ 5 прыжков – выбежать
- ◆ с обручем в руке
- ◆ прыжки – жонгляж
- ◆ обмотка с обручами
- ◆ прыжки через обруч на темп скакалки
- ◆ прыжки через обруч на каждый раз
- ◆ прыжки в затяжке
- ◆ колеса
- ◆ перевороты
- ◆ рондат
- ◆ фляк
- ◆ сальто назад
- ◆ рондат - фляк
- ◆ рондат – сальто
- ◆ двойная скакалка
- ◆ прыжки просто
- ◆ жонгляж
- ◆ через обруч
- ◆ двойная с продвижением по кругу
- ◆ большая скакалка с продвижением вперед
- ◆ 2 переворота
- ◆ рондат сальто
- ◆ рондат фляк
- ◆ с продвижением назад
- ◆ фляк сальто
- ◆ 2 фляка сальто
- ◆ крест
- ◆ через обруч
- ◆ жонгляж
- ◆ переворот
- ◆ фляк

- ◆ сальто
- ◆ треугольник (3 скакалки)
- ◆ прыжки с перебежкой в другую скакалку
- ◆ двое на встречу друг другу с перебежкой в другую скакалку
- ◆ 6 человек – продвижение по кругу
- ◆ колесо с перебежкой в следующую скакалку

Подготовка номера

Цель: приобретение практических навыков, подбор музыкального материала, постановка номера.

- ◆ Работа над «чистотой» выполнения трюков
- ◆ Выработка автоматизма, легкости, красоты исполнения всех движений и трюков
- ◆ Работа над артистизмом
- ◆ Поиск новых трюков
- ◆ Психологическая подготовка
- ◆ Концертная деятельность.

Материально – техническое обеспечение:

1. Светлое помещение (спортзал);
2. Музыкальная аппаратура (магнитофон, кассеты, диски);
3. Гимнастические обручи (разных размеров);
4. Лассо, хлысты, мячи, факела;
5. Пьедестал;
6. Скакалки (разных размеров);
7. Поролоновые маты
8. Тринка, сигары разных размеров, маленькие обручи, шестигранник.

Концертная деятельность коллектива:

Каждый обучающийся имеет свой цирковой номер, выступает с ним на концертах, мероприятиях, принимает участие в конкурсах, фестивалях. Совершенствует свой номер, усложняет трюковую часть. Изучает второй цирковой жанр. Выступление на различных площадках: в детских садах, в школах, во дворцах, на манеже Пермского Государственного Цирка, Драматического театра, в ЦДОД «Радуга», участие в мероприятиях и фестивалях различного уровня.

Раздел 3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
8. Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»,

2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).

Список литературы для педагога и учащихся

1. Гуревич З.Б. «О жанрах советского цирка». Москва, Искусство. 1984 г.
2. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. «Дополнительное образование детей», изд-во «Владос», Москва, 2002 г.
3. Журнал «Дополнительное образование», № 7 2005 г.
4. Журнал «Дополнительное образование», № 4 2005 г.
5. Жандо Д. «История мирового цирка». Москва, 1984 г.
6. Ивешен Д. «Цирк на эстраде», Ижевск, 1974 г.
7. Концепция Модернизации РО до 2010 г. Приказ Министерства образования РФ от 11.02.02 № 393.
8. Корзенко В.Н. Ребенок должен быть здоровым. – Минск: Полымя, 1988 г.
9. Кох Э.И., «Основы сценического движения», Москва, 1976г.
10. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. – М.: Владос, 2000 г.
11. Министерство образования РФ, Приказ от 18.07.2002 г. № 2783 «Об утверждении Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования».
12. Мудрик А.В. «Социальная педагогика», изд-во «Академия».
13. Мудрик А.В. «Социализация и воспитание», изд-во «Сентябрь», Москва, 1997 г.
14. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. Москва, «Физкультура и спорт», 1998 г.
15. Селевко Г.К., Селевко А.Г. «Социально-воспитательные технологии». Москва, «Народное образование», «Школьные технологии», 2002 г.
16. Тарасов Н.А., «Классический танец», Москва, 1981г.

План воспитательных мероприятий

Цель: создание условий для формирования базовой культуры личности участника коллектива, способного к творческому самовыражению, как в сфере циркового искусства, так и в других сферах жизни.

Воспитательные задачи	Мероприятия	Сроки проведения	Предполагаемые результаты
Способствовать развитию любви к цирковому искусству, как условию формирования базовой культуры личности.	<ul style="list-style-type: none"> - Работа над постановочным материалом коллектива. - Просмотр фильмов, конкурсных выступлений коллективов на фестивалях детского творчества, совместное обсуждение. 	В течение учебного года.	Устойчивый интерес к цирковому искусству.
Развитие творческой индивидуальности, формирование навыков творческого сотрудничества	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в подготовке и проведении концертов, спектаклей совместно с другими коллективами. - Участие в подготовке и проведении отчетного концерта коллектива - Участие в подготовке и проведении коллективно-творческих дел в период летнего и зимнего лагерей - Участие в моделировании и пошиве сценических костюмов 	В течение учебного года. По плану	<p>-Умение разрабатывать концертные программы, сценарии</p> <ul style="list-style-type: none"> -Владение навыками актерского мастерства -Творческое общение с другими коллективами

<p>Развитие воспитательной среды коллектива, укрепление традиций</p>	<p>-Проведение отчетных концертов коллектива -Проведение родительских собраний - Участие в мероприятиях и фестивалях Центра “Радуга”, района, города, края, России</p>	<p>В течение учебного года По плану</p>	<p>- Сохранение традиций коллектива - Умение самостоятельно организовать свой досуг -Доброжелательная атмосфера</p>
<p>Создать условия для укрепления здоровья участников коллектива</p>	<p>-Беседы о здоровом образе жизни -Летние и зимние оздоровительные лагеря -Подвижные и спортивные игры в спортзале и на улице</p>	<p>В течение учебного года Декабрь-июнь По плану</p>	<p>- Знание основ ЗОЖ - Снижение количества пропусков по болезни</p>
<p>Способствовать умению адаптироваться в современном обществе</p>	<p>- Участие в коллективных и творческих делах коллектива (день рождения, новый год) - Организация отдыха в каникулярное время - Организация концертов в течение всего года, участие в различных акциях</p>	<p>В течение года. Декабрь-июнь В течение года.</p>	<p>-Умение общаться с детьми разного возраста --Умение общаться со взрослыми -Умение соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях (концерты, поездки), правила дорожного движения</p>
<p>Сориентировать воспитанников на возможность избрания будущей профессиональной деятельности в области циркового искусства, педагогики</p>	<p>-Участие коллектива в детских спектаклях драмтеатра, Пермского государственного цирка -Участие коллектива в краевых, Российских, международных фестивалях и конкурсах -Участие в гастролях за рубежом</p>	<p>По приглашению</p>	<p>-Самореализация воспитанников -Сформированность адекватной самооценки участников коллектива</p>

