

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Поиск»

Возрастная категория: 5-18 лет
Срок реализации: 6 лет

Разработчики программы:
**Алябьева Н.В., Сейко Т.В.,
Сидельникова О.В., Юрков А.В.,
Пироженко Е.Л.**
педагоги дополнительного
образования.
Программу реализуют:
**Алябьева Н.В., Сейко Т.В.,
Сидельникова О.В.,
Боженко И.М., Ермакова Ю.С.,
Соколова М.В., Урсалова Т.А.,
Щербакова Н.Л., Яковлева М.В.**
Методическое сопровождение:
Шлапак Н.С.,
методист сектора ФСН.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Инвариантная часть программы.....	12
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	12
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.	19
Вариативная часть программы.....	49
IV. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ "ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АКРОБАТИКА.....	49
V. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «АКРОБАТИКА»	53
VI. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ЭЛЕМЕНТ»	62
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	70
VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	73
IX. ПРИЛОЖЕНИЯ	75

I. Пояснительная записка.

Цирк — это лучшее место на земле!

К. С. Станиславский

*Цирк— это искусство,
в котором под фонограмму не летаешь,
это live show, где все вживую.*

А. Д. Калмыков, директор «Росгосцирка»

Российский цирк является выдающимся творческим явлением в мировом художественном пространстве, обладает собственными уникальными традициями. Основа цирка – демонстрация уникальных возможностей человека в яркой и фееричной форме. Иллюзионисты, акробаты, воздушные гимнасты, эквилибристы, дрессировщики неизменно вызывают восторг у зрителей. Для развития любительского циркового движения и создания единого циркового пространства в Российской Федерации разработана Концепция развития циркового дела (Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 14.07.2009 г. № 482).

Цирковое искусство уникально, им могут заниматься дети разного возраста. В основе циркового искусства лежат особые специальные умения и навыки, поэтому воспитание циркового артиста должно начинаться как можно раньше. Чем раньше ребенок начнет совершенствовать свои физические способности, тем больших успехов он сможет достичь.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа цирковой студии «Поиск» общеразвивающего характера и направлена на обучение детей различным цирковым жанрам в детской цирковой студии МБУ ДО ДТДМ г. Ростова-на-Дону. Это новая редакция образовательной программы «Поиск», которая реализуется в МБУ ДО ДТДМ с 2015 г. Содержание обновляется ежегодно в соответствии с требованиями актуальных нормативно-правовых документов в образовании. В 2023 г. расширен возрастной диапазон обучающихся, увеличен срок обучения в связи с большим интересом детей к цирковому искусству, добавлен вариативный модуль «Танцевальная акробатика» для детей дошкольного возраста в связи с социальным заказом от родителей дошкольников.

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность данной программы заключается в том, что приобщение детей, начиная с дошкольного возраста, к цирковому искусству способствует укреплению их здоровья, гармоничному развитию физических качеств, формированию у них внутренней потребности в здоровом образе жизни, т.к. многие цирковые номера включают в себя спортивные элементы, требующие хорошей физической подготовки.

Вид программы: авторская.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в нетрадиционном подходе к проектированию её содержания посредством одной из современных образовательных технологий - модульной, а также применение в образовательном процессе элементов дистанционного обучения,

индивидуального и дифференцированного подходов. Еще одной особенностью данной программы является разноуровневость и вариативность содержания. Кроме того, в процессе реализации программы предполагается проведение не только групповых занятий, но и индивидуальных внеаудиторных занятий с применением электронного обучения для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Содержание программы имеет комплексный и интегрированный характер и состоит из двух частей: инвариантной и вариативной. Инвариантная часть – это основная часть программы, обязательная для освоения в течение 6 лет обучения. Её содержание включает общую и специальную физическую подготовку в различных цирковых жанрах: жонглирование, акробатика, гимнастика, эквилибристика, оригинальный жанр, баланс, эксцентрика, клоунада. Образовательный процесс имеет практико-ориентированный характер, в основе которого специальные тренировочные и репетиционные занятия, игровые упражнения, общеразвивающие игры. Дети осваивают программу вначале на ознакомительном, а затем на базовом и углубленном уровне.

Вариативная часть программы состоит из трех образовательных модулей «Танцевальная акробатика», «Акробатика» и «Элемент», которые могут реализовываться как комплексно с основной частью программы, так и отдельно, по желанию обучающихся. Модуль «Танцевальная акробатика» - имеет ознакомительный, пропедевтический характер и рассчитан на 2 года обучения детей дошкольного возраста. Главная задача педагога при реализации этого модуля- сформировать интерес у детей к цирку и привлечь их к обучению цирковым жанрам в дальнейшем. После освоения модуля «Танцевальная акробатика» обучающиеся, при желании, смогут продолжить обучение по основной части образовательной программы «Поиск».

Вариативные образовательные модули «Элемент» (основы хореографического искусства) и «Акробатика» рассчитана на 3 года обучения и адресованы детям от младшего до старшего школьного возраста, которые уже освоили образовательную программу цирковой студии «Поиск» на ознакомительном уровне и продолжают обучение на базовом или углубленном уровне. Содержание этих модулей способствуют эффективному освоению цирковых жанров и совершенствованию сценического мастерства.

Возраст обучающихся: 5-18 лет.

Содержание образовательной программы «Поиск» разработано с учетом особенностей психофизиологического развития детей от дошкольного до старшего школьного возраста.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития, которое во многом зависит от двигательной активности ребенка. Развитие центральной нервной системы у дошкольников выражается в совершенствовании двигательных функций, развитии координации движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. 5-8 лет – возраст интенсивного развития гибкости.

Совершенствуется сократительная способность мышц, повышается их сила, увеличивается работоспособность. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. В этом возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Особенно легко им дается гимнастика, танцевальные упражнения под музыку с выполнением различных движений. Более развитые дети могут неплохо прыгать с разбега, отрывая обе ноги от земли, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. Физические упражнения для дошкольников выполняются в игровой форме, для предупреждения переутомления на занятиях любая физическая нагрузка строго дозируется.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. С 10 до 13 лет - период совершенствования координации. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. В этот возрастной период продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Развитие мышечной системы у детей младшего школьного возраста происходит в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Выполнение физических упражнений требуют от детей этой возрастной категории значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому на занятиях в цирковой студии большое внимание уделяется симметричному развитию мышц правой и левой стороны туловища и конечностей, что способствует формированию "мышечного корсета" и правильной осанки, предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника у детей.

Внимание младших школьников непроизвольно, а память имеет наглядно-образный характер. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. Это имеет прямое отношение к разучиванию гимнастических, акробатических или хореографических движений на занятиях, которые требуют систематического повторения на протяжении длительного времени. Исследования показывают, что в младшем школьном возрасте ребенок еще не способен длительно поддерживать мышечное усилие, что проявляется в частой смене характера движений. Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Вначале педагог показывает простые по своему содержанию движения, четко выделяя основные их элементы, закрепляя их восприятие детьми при помощи слова, а только потом дети их повторяют. Обучение целостному упражнению в этом возрасте наиболее

эффективно, чем разучивание его по деталям. Дети - младшие школьники, только понаблюдав за тем, как это делается, могут проявлять спортивно-игровую смекалку. В этот возрастной период формируются и воспитываются волевые качества. При организации педагогической работы с младшими школьниками важнейшими задачами воспитания является воспитание целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности и решительности. Специфика физических упражнений, связанных с цирком, открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Подростковый возраст - это особый период развития человека, своеобразии которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Это период бурного роста и развития организма. Костная система становится более прочной, чем в младшем школьном возрасте. С 13 до 17-лет – период интенсивного прироста относительной и абсолютной силы. Происходит рост мышечной силы. В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение различным спортивным движениям. В частности, подросток быстро усваивает сложные прыжки, па танца, координацию движений при групповых акробатических, гимнастических упражнениях. Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово, начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими. Одна из важных задач педагога - научить обучающегося подросткового возраста правильно и глубоко дышать во время физической нагрузки на учебных занятиях.

У подростков наблюдается *снижение самооценки*. Психологи убеждены: подросткам свойственна повышенная потребность в общественном признании. Повышенная возбудимость, характерная для подросткового возраста, при неправильном воспитании может привести к отрицательным формам поведения, создавать нервозность, раздражительность. Она же при правильном воспитании может оказаться источником повышенной творческой деятельности, активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости. Это пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения, что определяет готовность старшего школьника к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности, осознание своих слабых и сильных сторон, формирование самооценки, уверенности в себе. В связи с необходимостью самоопределения возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. У старших школьников идет развитие темперамента. Происходит становление индивидуального стиля интеллектуальной деятельности, развивается креативное мышление. Старшеклассник, в процессе учебной деятельности, создает проблемные ситуации, оригинально ставит вопросы и решает задачи, умеет увидеть новое в уже известном. В этом возрасте идет серьезное развитие эмоций и чувств, которые связаны с познавательной деятельностью; ярко проявляется стремление отличиться, чтобы окружающие признали его оригинальность; формируется саморегуляция. То, что интересует, переживается глубоко эмоционально. Остро проявляется потребность в общении со сверстниками в плане организации досуга, в самостоятельности, в собственных взглядах, оценках, мнениях. Старшеклассники более критичны и самокритичны, предъявляют высокие требования к себе и взрослым, охотнее высказывается о своих недостатках, чем о достоинствах. На первое место выходят те качества, которые важны для установления контактов со сверстниками. Завышенная самооценка обнаруживается в преувеличении своих умственных сил. Для мотивационной сферы старшего школьника характерно сочетание и взаимопроникновение широких социальных мотивов и познавательных мотивов, заключенных в самом учебном процессе. Старшеклассники стремятся решить проблему выбора, учитывая свои способности. Учебная мотивация направлена на профессиональное самоопределение и подготовку к самостоятельной жизни, на получение высокого социального статуса в обществе. Избирательность познавательных интересов старшего школьника связана с жизненными планами.

Срок реализации программы: 6 лет.

Уровень освоения - *разноуровневая*:

1 год обучения – общекультурный/ознакомительный;

2,3,4,5 год обучения – общекультурный/ базовый;

6 год обучения – углубленный.

Цель программы: создать условия для творческого и физического развития обучающихся посредством приобщения их к цирковому искусству.

Задачи.

➤ Задачи ознакомительного уровня обучения.

Развивающие:

- способствовать развитию творческих способностей обучающихся;
- способствовать развитию личностно-волевых качеств: выносливости, трудолюбия, концентрации внимания, наблюдательности;
- создавать условия для развития коммуникативных и нравственных качеств (ответственности, доброжелательности, взаимовыручки, взаимопомощи) личности обучающихся;
- способствовать формированию и развитию учебной мотивации;
- способствовать гармоничному физическому развитию обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать эстетическое восприятие мира, эстетический вкус;
- воспитывать общую культуру личности обучающихся;
- способствовать воспитанию потребности в физическом развитии, здоровом образе жизни, бережного отношения к своему здоровью;
- воспитывать чувство гордости за достижения в области мирового и отечественного циркового искусства.

Обучающие:

- познакомить с историей циркового искусства, работой мастеров цирка различных жанров;
- способствовать расширению кругозора, формированию познавательного интереса к цирковому искусству;
- формировать представления о значении физкультурных упражнений для человека;
- познакомить с правилами гигиены тела, тренировочной одежды, техникой безопасности на занятиях;
- познакомить с основными терминами и понятиями, применяемые в области хореографии и циркового искусства;
- формировать знания об основных танцевальных движениях и элементах и умения их выполнять;
- обучить основным приемам построения, перестроения, передвижения, смыкания, размыкания;
- способствовать формированию основных умений в области общей физической подготовки;
- формировать начальные навыки специальной физической подготовки: выполнение несложных элементов партерной гимнастики, упражнений с предметами;
- способствовать формированию основных элементов танцевальных движений с применением цирковых предметов;
- формировать умения выполнять различные цирковые упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- формировать начальные умения работать в парах и группе;

- формировать навыки выполнения несложных цирковых этюдов и композиций.

➤ **Задачи базового уровня обучения:**

Развивающие:

- способствовать развитию учебной мотивации;
- способствовать развитию волевых качеств;
- создавать условия для развития чувства уверенности в собственных силах;
- способствовать развитию музыкальности и ритмичности, техники исполнения упражнений в более быстром темпе;
- развивать (совершенствовать) технику исполнения цирковых композиций средней степени сложности;
- развивать способность к рефлексии собственной учебной деятельности, стремление к более высокому её результату.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать общую культуру, бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать потребность в физическом развитии и в здоровом образе жизни, соблюдении режима питания, контроля веса;
- воспитывать чувство гордости за достижения в области мирового и отечественного циркового искусства.

Обучающие:

- обучить приёмам самостраховки во взаимосвязи с содержанием и техникой выполняемого упражнения;
- формировать навыки по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения во время выполнения цирковых трюков;
- формировать умения самостоятельно выполнять силовые упражнения для всех групп мышц;
- формировать умения выполнять комплекс подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, используемых в акробатике, гимнастике;
- формировать умения выполнять акробатические элементы, прыжки, основные элементы цирковых номеров различных жанров;
- сформировать понятия «координация»;
- формировать умения правильного исполнения основных танцевальных движений;
- формировать навыки исполнения танцевальных композиций с различными разновидностями вращения и с применением цирковых предметов;
- формировать начальные навыки исполнения несложных композиций гимнастики;
- формировать умение проявлять эмоциональность при выполнении цирковых композиций;

- формировать навыки уверенного поведения во время выступления перед зрителями.

➤ **Задачи углублённого уровня обучения:**

Развивающие:

- создавать условия для развития самостоятельности при изучении техники исполнения элементов в различных цирковых жанрах;
- развивать навыки по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения, во время выполнения цирковых трюков;
- создавать условия для развития навыков уверенного поведения во время выступления перед зрителями;
- развивать коммуникативные и рефлексивные способности обучающихся;
- развивать интерес к цирковому искусству, потребности в самовыражении и профессиональном самоопределении в будущем.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать общую культуру;
- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни, бережного отношения к своему здоровью;
- воспитывать потребность в физическом развитии;
- воспитывать чувство гордости за достижения в области мирового и отечественного циркового искусства.

Обучающие:

- формировать умение самостоятельно изучать и применять в практической деятельности технику исполнения элементов различных цирковых номеров;
- формировать умение самостоятельно осуществлять самоконтроль и самостраховку при выполнении цирковых номеров и композиций;
- формировать умение самостоятельно выполнять новые элементы циркового номера, акробатических этюдов в сочетании с элементами хореографии;
- формировать навыки по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения, во время выполнения цирковых трюков;
- формирование умений создания художественного образа номера при исполнении цирковых трюков и акробатики в сочетании с элементами хореографии.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Типы занятий: теоретические, практические занятия, концертно-исполнительская деятельность.

Продолжительность образовательного процесса и режим занятий.

Инвариантная часть.

1 год обучения: 36 или 144 часов в год (2 варианта на выбор обучающихся); 1 час в неделю или 4 часа в неделю.

2,3,4,5 год обучения: по 216 часов в год на каждый год обучения; по 6 часов в неделю.

6 год обучения: 108 часов в год, 3 часа в неделю.

Вариативная часть.

Модуль «Танцевальная акробатика:

1 год обучения: 144 часа в год; 4 часа в неделю.

2 год обучения: 144 часа в год; 4 часа в неделю.

Модуль «Акробатика»:

1,2,3 год обучения: по 144 часа в год на каждый год обучения; по 4 часа в неделю.

Модуль «Элемент»:

1,2,3 год обучения: по 108 часов в год на каждый год обучения; по 3 часа в неделю.

Результативность освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Поиск».

• **Личностные результаты:**

- осуществление эффективной коммуникации в процессе общения со сверстниками и взрослыми;
- наличие мотивации к творческой деятельности;
- осуществление рефлексии собственной учебной деятельности, адекватной самооценки, нацеленность на высокий результат;
- проявление готовности к творческой самореализации посредством циркового искусства;
- проявление эстетического вкуса в процессе подготовки цирковых композиций и выступлений;
- бережное отношение к своему здоровью как ценности;
- проявление чувства гордости за достижения в мировом и отечественном цирковом искусстве.

• **Метапредметные результаты:**

- применение в практической деятельности комплекса подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств личности и сохранения здоровья;
- уверенное и эмоциональное поведение во время выступлений;
- расширение кругозора, проявление любознательности.

• **Предметные результаты:**

- знание комплекса подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, используемых в различных жанрах циркового искусства;
- самостоятельное и качественное выполнение подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, используемых в цирковых номерах;
- применение в практической деятельности техники исполнения элементов цирковых номеров в разных жанрах;

– знание и применение в процессе тренировки и выступления способов самостраховки во взаимосвязи с содержанием и техникой выполняемого упражнения;

– умение создать художественный образ циркового номера в сочетании с элементами хореографии.

Диагностика результативности осуществляется посредством педагогического наблюдения, экспертной оценки качества выполнения контрольных упражнений, результативного участия в конкурсах различного уровня.

Формы подведения итогов: творческие отчёты, участие в конкурсах и фестивалях.

Работа с родителями: проведение родительских собраний, консультаций по вопросам развития и воспитания детей, совместных праздников, детско-родительских акций.

Мероприятия воспитательного характера для обучающихся: беседы, просмотр документальных фильмов о выдающихся артистах цирка, экскурсии, посещения цирковых представлений, встречи с представителями различных цирковых жанров и т.п.

Инвариантная часть программы.

II. Учебно-тематический план

1-й год обучения.

Вариант I

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Начальная диагностика физических способностей воспитанников		1	1
3	Гимнастика для начинающих	1	21	22
3.1	Теория по выполнению комплекса гимнастических упражнений	1		1
3.2	Растяжка. Упражнения для растяжки		6	6
3.3	Гибкость. Упражнения для развития гибкости		6	6
3.4	Равновесие. Способы удержания равновесий		6	6
3.5	Упражнения с предметами		3	3
4	Акробатика для начинающих	1	10	11
4.1	История возникновения циркового жанра «акробатика». Техника исполнения акробатических упражнений	1		1
4.2	Различные виды кувырков		2	2
4.3	Стойки, их значение		4	4

4.4	Акробатические прыжки		4	4
5	Психолого-педагогическая диагностика		1	1
	Всего:	3	33	36

1-й год обучения.
Вариант II

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Начальная диагностика физических способностей воспитанников		2	2
3.	Общая физическая подготовка для начинающих	10	30	40
3.1.	Мышцы туловища, верхних и нижних конечностей. Упражнения для развития мышц верхних, нижних конечностей и туловища.	2	8	10
3.2.	Координация движений. Специальные упражнения для развития координации движений.	1	5	6
3.3.	Вестибулярный аппарат. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	5	6
3.4.	Сила воли и выносливость. Специальные упражнения для развития выносливости.	2	6	8
3.5.	Физическая сила, ловкость. Трудолюбие. Специальные упражнения для развития силы и ловкости.	2	8	10
4.	Учимся, играя	6	16	22
4.1.	Музыкальные игры.	2	4	6
4.2.	Спортивно-развивающие игры.	2	6	8
4.3.	Эстафеты.	2	6	8
5.	Гимнастика для начинающих	10	24	34
5.1.	Растяжка. Упражнения для растяжки.	4	8	12
5.2.	Гибкость. Упражнения для развития гибкости.	2	8	10
5.3.	Равновесие. Виды равновесий. Способы удержания равновесий.	2	4	6
5.4.	Упражнения с предметами.	2	4	6
6.	Акробатика для начинающих	6	24	30
6.1.	Различные виды кувырков.	2	8	10
6.2.	Стойки, их значение.	2	8	10
6.3.	Акробатические прыжки.	2	8	10

7.	Жонглирование	3	7	10
8.	Психолого-педагогическая диагностика		4	4
	Всего:	36	108	144

2- ой год обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Диагностика знаний, умений и навыков воспитанников		2	2
3.	Общая физическая подготовка	10	24	34
3.1.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	2	6	8
3.2.	Специальные упражнения для развития координации движений.	2	4	6
3.3.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	4	6
3.4.	Специальные упражнения для развития выносливости.	2	4	6
3.5.	Специальные упражнения для развития силы и ловкости.	2	6	8
4.	Учимся, играя	6	18	24
4.1.	Спортивно-развивающие игры с предметами.	2	6	8
4.2.	Спортивно-развивающие игры без предметов.	2	6	8
4.3.	Эстафеты.	2	6	8
5.	Гимнастика	8	34	42
5.1.	Упражнения для растяжки.	2	10	12
5.2.	Упражнения для развития гибкости.	2	10	12
5.3.	Равновесие.	2	6	8
5.4.	Упражнения с предметами.	2	8	10
6.	Акробатика	10	30	40
6.1.	Различные виды кувырков.	2	8	10
6.2.	Стойки.	3	9	12
6.3.	Акробатические прыжки.	3	7	10
6.4.	Парные упражнения.	2	6	8
7.	Жонглирование	8	40	48
7.1.	Жонглирование соло.	2	10	12
7.2.	Жонглирование в перекидку.	2	10	12
7.3.	Жонглирование одной рукой.	2	10	12
7.4.	Жонглирование с перемещением.	2	10	12
8.	Танцевальные движения	6	14	20
8.1.	Станок, его назначение. Упражнения у	2	6	8

	станка.			
8.2.	Упражнения на середине.	4	8	12
9.	Психолого-педагогическая диагностика		4	4
	Итого:	49	167	216

3-й год обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Диагностика знаний, умений и навыков воспитанников		2	2
3.	Общая физическая подготовка	6	18	24
3.1.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	2	4	6
3.2.	Специальные упражнения для развития координации движений.	1	3	4
3.3.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	3	4
3.4.	Специальные упражнения для развития выносливости.	1	3	4
3.5.	Специальные упражнения для развития силы и ловкости.	1	5	6
4.	Учимся, играя	4	12	16
4.1.	Спортивно-развивающие игры с предметами.	2	6	8
4.2.	Спортивно-развивающие игры без предметов.	2	6	8
5.	Гимнастика	7	23	30
5.1.	Упражнения для растяжки.	3	9	12
5.2.	Упражнения для развития гибкости.	2	8	10
5.3.	Равновесие.	1	3	4
5.4.	Упражнения с предметами.	1	3	4
6.	Акробатика	7	23	30
6.1.	Различные виды кувырков	1	3	4
6.2.	Стойки.	2	8	10
6.3.	Акробатические прыжки.	2	8	10
6.4.	Акробатические поддержки.	2	4	6
7.	Специальная подготовка по жанрам	18	50	68
7.1.	Жонглирование.	3	9	12
7.2.	Эквилибр.	3	9	12
7.3.	Оригинальный жанр.	3	9	12
7.4.	Баланс.	3	9	12
7.5.	Клоунада.	4	8	12

7.6.	Дрессура.	2	6	8
8.	Танцевальные движения	6	14	20
8.1.	Упражнения у станка.	2	6	8
8.2.	Упражнения в центре.	4	8	12
9.	Артистическая подготовка	8	12	20
9.1.	Постановка номеров.	4	6	10
9.2.	Работа над образом.	4	6	10
10.	Психолого-педагогическая диагностика		4	4
	Итого:	57	159	216

4-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	6	18	24
2.1.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	2	4	6
2.2.	Специальные упражнения для развития координации движений.	1	3	4
2.3.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	3	4
2.4.	Специальные упражнения для развития выносливости.	1	3	4
2.5.	Специальные упражнения для развития силы и ловкости.	1	5	6
3.	Гимнастика	8	24	32
3.1.	Упражнения для растяжки.	2	10	12
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	4	8	12
3.3.	Равновесие.	1	3	4
3.4.	Упражнения с предметами.	1	3	4
4.	Акробатика	7	25	32
4.1.	Различные виды кувырков.	1	3	4
4.2.	Стойки.	2	8	10
4.3.	Акробатические прыжки.	2	8	10
4.4.	Акробатические поддержки.	2	6	8
5.	Специальная подготовка по жанрам	23	57	80
5.1.	Жонглирование.	2	10	12
5.2.	Эквилибр.	2	10	12
5.3.	Оригинальный жанр.	3	9	12
5.4.	Баланс.	4	8	12
5.5.	Эксцентрика.	4	6	10
5.6.	Клоунада.	4	8	12

5.7.	Дрессура.	4	6	10
6.	Танцевальные движения	6	14	20
6.1.	Упражнения у станка.	2	6	8
6.2.	Упражнения в центре.	4	8	12
7.	Артистическая подготовка	8	12	20
7.1.	Работа над образом.	4	6	10
7.2.	Постановка номеров.	4	6	10
8.	Психолого-педагогическая диагностика		6	6
	Итого:	59	157	216

5-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	5	15	20
2.1.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	1	3	4
2.2.	Специальные упражнения для развития координации движений.	1	3	4
2.3.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	3	4
2.4.	Специальные упражнения для развития выносливости.	1	3	4
2.5.	Специальные упражнения для развития силы и ловкости.	1	3	4
3.	Гимнастика	6	24	30
3.1.	Упражнения для растяжки.	2	8	10
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	2	10	12
3.3.	Равновесие.	1	3	4
3.4.	Упражнения с предметами.	1	3	4
4.	Акробатика	7	23	30
4.1.	Различные виды кувырков.	1	3	4
4.2.	Стойки.	2	8	10
4.3.	Акробатические прыжки.	2	6	8
4.4.	Акробатические поддержки.	2	6	8
5.	Специальная подготовка по жанрам	23	57	80
5.1.	Жонглирование.	2	10	12
5.2.	Эквилибр.	2	10	12
5.3.	Оригинальный жанр.	3	9	12
5.4.	Баланс.	4	8	12
5.5.	Эксцентрика.	4	6	10
5.6.	Клоунада.	4	8	12

5.7.	Дрессура.	4	6	10
6.	Танцевальные движения	6	14	20
6.1.	Упражнения у станка.	2	6	8
6.2.	Упражнения на середине.	4	8	12
7.	Артистическая подготовка	12	16	28
7.1.	Работа над образом.	4	6	10
7.2.	Работа с гримом.	4	4	8
7.3.	Постановка номеров.	4	6	10
8.	Психолого-педагогическая диагностика		6	6
	Итого:	60	156	216

6-й год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в программу	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	5	15	20
2.1	Специальные упражнения для мышц всего тела	1	3	4
2.2	Специальные упражнения на координацию движений	1	3	4
2.3	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата	1	3	4
2.4	Специальные упражнения для развития выносливости	1	3	4
2.5	Специальные упражнения для развития силы и ловкости	1	3	4
3	Комплекс гимнастических упражнений	4	12	16
3.1	Упражнения на гибкость	2	6	8
3.2	Упражнения на растяжку	2	6	8
4	Комплекс акробатических упражнений	6	18	24
5	Специальная подготовка по жанрам	6	16	22
5.1	Баланс	2	8	10
5.2	Эксцентрика	4	8	12
6	Танцевальные движения	4	16	20

7	Психолого-педагогическая диагностика	2	2	4
	Итого:	27	81	108

Инвариантная часть программы.

III. Содержание изучаемого курса.

1-й год обучения. Вариант I

ТЕМА № 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности: «Меры безопасности на занятиях»; «Знакомство с цирковым оборудованием и правила пользования этим оборудованием»; «Правила пожарной безопасности»; «Правила дорожного движения»; «Электробезопасность».

ТЕМА № 2. Начальная диагностика физических способностей воспитанников (1 час).

Практика (1 час). Диагностика физических способностей воспитанников на начало учебного года.

ТЕМА № 3. Гимнастика для начинающих (22 часа).

Тема 3.1. Теория по выполнению комплекса гимнастических упражнений

Теория (1 час). Значение гимнастики. История зарождения гимнастики и основные этапы её развития.

Тема 3.2 «Растяжка. Упражнения для растяжки» (6 часов)

Практика (6 часов). Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки: отведение ноги вперед, назад, в сторону; махи ногой вперед, назад, в сторону; наклоны; складка - ноги вместе, складка - ноги врозь; упражнение «лягушка», «бабочка»; переползание через шпагат; шпагаты. Растяжка самостоятельно, с помощью партнера, с помощью педагога.

Тема 3.3. «Гибкость. Упражнения для развития гибкости» (6 часов).

Практика (6 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости: «корзиночка»; «мост», опускание в мост с помощью опоры, с помощью педагога; ходьба в мосту; «выкруты» в мост.

Тема 3.4. «Равновесие. Способы удержания равновесий» (6 часов).

Практика (6 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для удержания равновесия: удержание равновесия, согнув ногу; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка.

Тема 3.5. «Упражнения с предметами» (3 часа)

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений с предметами: удержание равновесия у опоры с увеличением амплитуды маха ноги и прогиба туловища; удержание равновесия с применением гимнастических предметов.

ТЕМА № 4. Акробатика для начинающих (11 часов).

Тема 4.1. «История возникновения циркового жанра – «акробатика». Техника исполнения акробатических упражнений»

Теория (1 час). История возникновения циркового жанра «акробатика». Техника исполнения акробатических кувырков. Комплекс акробатических упражнений – «кувырки» (содержание и реквизит). Понятия: группировка, пережат, упор присев, кувырок (объяснение и показ). Разновидности стоек и техника их исполнения. Страховка. Комплекс акробатических упражнений (содержание и спортивный инвентарь). Понятия: натяжка, мах одной ногой, толчок двумя ногами (объяснение и показ).

Тема 4.2. «Различные виды кувырков» (2 часа)

Практика (2 часа). Отработка и исполнение не сложных акробатических элементов: группировка; пережат назад в группировке; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед - ноги врозь, кувырок назад - ноги врозь.

Тема 4.3. «Стойки» (4 часа).

Практика (4 часа). Разучивание, отработка и исполнение не сложных акробатических элементов: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках у опоры; стойка на руках махом одной ноги; стойка на руках толчком двух ног.

Тема 4.4. «Акробатические прыжки» (4 часа).

Практика (4 часа). Разучивание, отработка и исполнение акробатических элементов: «колесо»; «стойка – мост»; стойка на лопатках, стойка на голове.

ТЕМА № 5. Психолого-педагогическая диагностика (1 час).

Практика (1 час). Диагностика мотивационной сферы воспитанников; ценностных ориентаций воспитанников; творческих способностей: уровня развития предпосылок ведущей деятельности; диагностика ЗУН воспитанников.

1-й год обучения. Вариант II

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности: «Меры безопасности на занятиях»; «Знакомство с цирковым оборудованием и правила пользования этим оборудованием»; «Правила пожарной безопасности»; «Правила дорожного движения»; «Электробезопасность».

Практика (1 час). Подготовка реквизита. Упражнения для начинающих.

2. Начальная диагностика физических способностей воспитанников (2 часа).

3. Общая физическая подготовка для начинающих (40 часов).

3.1. Тема: «Мышцы туловища, верхних и нижних конечностей. Упражнения для развития мышц верхних, нижних конечностей и туловища». -10 часов.

Теория (2 часа). Назначение и общее строение мышц туловища, верхних и нижних конечностей человека. Комплекс упражнений на развитие мышц туловища, верхних и нижних конечностей человека (содержание). Понятия: исходное положение, основная стойка, постановка корпуса, поворот направо, поворот налево, ноги вместе, ноги врозь, ширина плеч, упор присев, упор лежа, группировка (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Разучивание и исполнение комплекса упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног.

3.2. Тема: «Координация движений. Специальные упражнения для развития координации движений» - 6 часов.

Теория (1 час.) Координация движений. Быстрота реакции. Значение координации движений для цирковых артистов. Комплекс специальных упражнений на развитие координации движений и быстроту реакции (содержание, спортивный инвентарь). Понятия: координация движения, повороты налево и направо, равновесие (объяснение и показ).

Практика (5 часов). Разучивание и исполнение комплекса специальных упражнений на развитие координации движений и быстроту реакции. *На полу:* двигаться друг за другом, касаясь при этом гимнастической палки пальцами рук и вытягивая себя как можно выше; присесть на следующем круге под гимнастической палкой, сохраняя при этом правильную осанку; выполнить различные задания на бегу, сохраняя при этом заданный темп движения и дистанцию между собой; взять в обе руки по мячику, по очереди подкинуть их и, главное, поймать; подбросить оба мячика одновременно, поймав каждый сначала той же рукой, которая кидала, а потом накрест (усложнённая задача). *На узкой скамейке:* ходьба по скамейке каждое занятие, пока обучающиеся не добьются «кошачьей» грации.

3.3. Тема: «Вестибулярный аппарат. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата» - 6 часов.

Теория (1 час). Назначение, расположение и общее строение вестибулярного аппарата. Комплекс специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата (содержание, спортивный инвентарь). Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты (объяснение и показ).

Практика (5 часов). Исполнение комплекса специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата: повороты на носках вправо и влево на 180 и 360° в быстром темпе, руки на поясе; ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному на пол, спиной вперед, руки в стороны; перекачивания вбок, кувьрки вперед, хождение по скамейке.

3.4. Тема: «Трудолюбие и выносливость. Специальные упражнения для развития выносливости» - 8 часов.

Теория (2 часа). Труд циркового артиста. Значение личностных качеств человека - трудолюбия и выносливости для достижения успеха. Влияние

дыхания на выносливость. Комплекс специальных упражнений на развитие выносливости и постановку правильного дыхания (содержание). Понятия: выносливость, правильное дыхание (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Исполнение комплекса специальных упражнений на развитие выносливости и постановку правильного дыхания: медленный бег в течение 2—3 мин; бег, отводя назад согнутые ноги в коленях; бег, поднимая вперед прямые ноги; бег прыжками; упражнения дыхательной гимнастики.

3.5. Тема: «Физическая сила и ловкость. Специальные упражнения для развития силы и ловкости» -10 часов.

Теория (2 часа). Физическая сила и ловкость, их значение для достижения успеха в цирковом искусстве. Сила воли человека как фактор успеха. Комплекс специальных упражнений для развития силы и ловкости (содержание, спортивный инвентарь). Понятия: сила, ловкость, реакция (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Исполнение комплекса специальных упражнений для развития силы и ловкости: перебрасывание мяча партнеру так, чтобы он сначала отскочил от стены; перепрыгивание через катящийся мяч; сгибание и разгибание туловища; станьте лицом к стене на расстоянии шага и обопритесь ладонями о стену на высоте плеч, сгибая руки - сделайте вдох, разгибая – выдох; отжимание в упоре на скамейке или на полу с согнутыми ногами; прогиб туловища назад (достать ладонями пятки); наклоны туловища вперед (ладони к носкам).

4. Учимся, играя (22 часа).

4.1. Тема: «Музыкальные игры» - 6 часов.

Теория (2 часа). Музыкальные игры (содержание, правила, реквизит). Разновидности и особенности музыкальной игры. Снятие усталости. Понятия: музыкальная пауза, музыкальное сопровождение (объяснение и показ).

Практика (4 часа). Проведение музыкальных игр: «Угадай мелодию»; «Вальс», «Полька», «Марш». Различные импровизации на расслабление мышц под музыку.

4.2. Тема: «Спортивно-развивающие игры» - 8 часов.

Теория (2 часа). История зарождения олимпийских игр Древней Греции. Олимпийское движение. Особенности спортивно-развивающей игры. Спортивно-развивающие игры (содержание, спортивный инвентарь). Понятия: командная игра, ведущий игрок (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Проведение спортивно – развивающих игр: «Обезьянки»; «Меткие стрелки»; «Удочка»; «Молекулы».

4.3. Тема: «Эстафеты» - 8 часов.

Теория (2 часа). Легкоатлеты Древней Греции. Эстафеты (содержание, правила, спортивный инвентарь). Понятия: эстафета, капитан, старт, финиш (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Проведение эстафет с различными предметами на развитие быстроты реакции, скорости и ловкости движения: «Весёлые кенгуру», «Ложка-картошка».

5. Гимнастика для начинающих (34 часа).

5.1. Тема: «Упражнения для растяжки» - 12 часов.

Теория (4 часа). Значение гимнастики. История зарождения гимнастики и основные этапы её развития. Комплекс гимнастических упражнений для растяжки (содержание). Понятия: прямая и согнутая нога, вытянутый носок, прямая и согнутая рука, складка, шпагат (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки: отведение ноги вперед, назад, в сторону; махи ногой вперед, назад, в сторону; наклоны; складка - ноги вместе, складка - ноги врозь; упражнение «лягушка», «бабочка»; переползание через шпагат; шпагаты. Растяжка самостоятельно, с помощью партнера, с помощью педагога.

5.2. Тема: «Упражнения для развития гибкости» - 10 часов.

Теория (2 часа). Гимнастика – олимпийский вид спорта. Виды гимнастики, гимнастические дисциплины и снаряды. Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости (содержание и спортивный инвентарь). Понятия: прогиб, «выкрут», «мостик», «корзиночка» (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости: «корзиночка»; «мост», опускание в мост с помощью опоры, с помощью педагога; ходьба в мосту; «выкруты» в мост.

5.3. Тема: «Равновесие» - 6 часов.

Теория (2 часа). Спортивная гимнастика. 1956 г. (Мельбурн) - первые олимпийские чемпионки Тамара Манина и Людмила Егорова. Равновесие и способы его удержания. Комплекс гимнастических упражнений для удержания равновесия (содержание). Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие (объяснение и показ).

Практика (4 часа). Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для удержания равновесия: удержание равновесия, согнув ногу; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка.

5.4. Тема: «Упражнения с предметами» - 6 часов.

Теория (2 часа). Художественная гимнастика. Прославленные художественные гимнастки России - Алина Кабаева, Юлия Барсукова, Ирина Чащина, Евгения Канаева. Гимнастические предметы. Комплекс гимнастических упражнений с предметами (содержание и спортивный инвентарь). Понятия: гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, обруч (объяснение и показ).

Практика (4 часа). Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений с предметами: удержание равновесия у опоры с увеличением амплитуды маха ноги и прогиба туловища; удержание равновесия с применением гимнастических предметов.

6. Акробатика для начинающих (30 часов).

6.1. Тема: «Различные виды кувырков» - 10 часов.

Теория (2 часа). История возникновения циркового жанра – «акробатика». Первые площадные акробаты. «Акробаты со скакалкой» Акишины - основатели жанра. Техника исполнения акробатических кувырков. Комплекс акробатических упражнений – «кувырки» (содержание и реквизит). Понятия: группировка, пережат, упор присев, кувырок (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение не сложных акробатических элементов: группировка; пережат назад в группировке; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед - ноги врозь, кувырок назад - ноги врозь.

6.2. Тема: «Стойки» - 10 часов.

Теория (2 часа). Представители комической акробатики: Арман и Церепа - дуэт прыгунов-эксцентриков, каскадёров. Разновидности стоек и техника их исполнения. Страховка. Комплекс акробатических упражнений (содержание и спортивный инвентарь). Понятия: натяжка, мах одной ногой, толчок двумя ногами (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Разучивание, отработка и исполнение не сложных акробатических элементов: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках у опоры; стойка на руках махом одной ногой; стойка на руках толчком двух ног.

6.3. Тема: «Акробатические прыжки» - 10 часов.

Теория (2 часа). Лучшие акробатические номера мастеров Российского цирка. Комплекс акробатических упражнений (содержание и реквизит). Понятия: маховая нога, толчковая нога, переворот, колесо (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Разучивание, отработка и исполнение акробатических элементов: «колесо»; «стойка – мост»; с

7. «Жонглирование» - 10 часов.

Теория (3 часа). История возникновения циркового жанра «жонглирование». Этапы становления жанра. Александр Кисс и его книга: «Если ты жонглер». Основные понятия жанра. Техника жонглирования (содержание): учебная стойка (постановка корпуса, головы, рук, ног); хваты (нижний, верхний, боковой); броски (нижний, рабочий, высокий) (объяснение и показ).

Практика (7 часов). Разучивание, отработка и исполнение техники жонглирования одним, двумя, тремя мячами. Отработка бросков одним двумя, тремя мячами.

8. Психолого-педагогическая диагностика - 4 часа.

Практика (4 часа). Диагностика мотивационной сферы воспитанников; ценностных ориентаций воспитанников; творческих способностей: уровня развития предпосылок ведущей деятельности; диагностика ЗУН воспитанников.

2 год обучения.

1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час). Подготовка реквизита. Общеразвивающие упражнения.

2. Диагностика знаний, умений и навыков воспитанников – 2 часа.

3.Общезначительная подготовка - 34 часа.

Комплекc упражнений общей физической подготовки включает в себя специальные общеразвивающие упражнения.

В процессе усвоения учащимися данного комплекcа упражнений, он усложняется большей физической нагрузкой на организм ребенка.

3.1. Тема: «Специальные упражнения для развития мышц всего тела» - 8 часов.

Теория (2 часа). Строение мышц тела. Комплекc специальных усложненных упражнений общей физической подготовки для развития мышц всего тела (содержание). Понятия: исходное положение, основная стойка, постановка корпуса, упор присев, упор лежа, группировка (закрепление ранее изученных понятий). Понятия: прыжок с пируэтом, прыжок прогнувшись, группировка в прыжке, выпады, вертикальное положение, горизонтальное положение, полуприсед, «многоскоки», «выпрыжки» (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Исполнение комплекcа специальных упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

3.2. Тема: «Специальные упражнения для развития координации движений» - 6 часов.

Теория (2 часа). Координация движений и её связь с внимательностью. Комплекc усложненных специальных упражнений на развитие координации движений (содержание). Координация при вращениях, поворотах направо и налево, удержания равновесия на неустойчивых точках опоры (объяснение и показ).

Практика (4 часа). Отработка и исполнение комплекcа специальных упражнений на развитие координации движений и внимательности: ходьба на месте с разным движением рук; ходьба с хлопками; ходьба с продвижением вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу; поднятие и опускание, сгибание и разгибание, описывание дуг и кругов руками в различных направлениях и по команде.

3.3. Тема: «Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата» - 6 часов.

Теория (2 часа). Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты (закрепление ранее изученных понятий). Комплекc специальных усложненных упражнений на развитие вестибулярного аппарата (объяснение и показ).

Практика (4 часа). Исполнение комплекcа специальных упражнений, развивающих вестибулярный аппарат: подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10-15 секунд; подняться на носке левой ноги, правую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10-15 секунд; держать ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд; выполнить то же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд; принять упор лежа, проделать подряд повороты влево и вправо; сделать кувырок в группировке подряд.

3.4. Тема: «Специальные упражнения для развития выносливости» - 6 часов.

Теория (2 часа). Дыхание и его виды. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Влияние дыхания на выносливость. Понятия: правильное дыхание, выносливость (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс специальных усложнённых упражнений для развития выносливости (содержание и спортивный инвентарь).

Практика (4 часа). Выполнение комплекса специальных упражнений на выносливость: поочередное выполнение различных упражнений, без отдыха; прыжки на скакалке; различные виды бега.

3.5. Тема: «Специальные упражнения для развития силы и ловкости» - 8 часов.

Теория (2 часа). Силы природы и сила человека. Созидательное и разрушительное действие силы. Сила и страх. Страх как чувство самосохранения. Способы преодоления страха. Виды реакций человека на предлагаемые обстоятельства. Понятия: сила, ловкость, реакция (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс специальных упражнений на развитие физической силы и ловкости (содержание и спортивный инвентарь).

Практика (6 часов). Выполнение комплекса специальных упражнений, развивающих силу и ловкость: ходьба на руках с перекатом мяча головой в положении «упор лёжа», при этом партнёр держит исполняющего упражнение за ноги; броски мяча вверх двумя руками из-за спины через голову и его поимка перед собой; поднимание ног или туловища в положении лежа на спине; смена ног в выпаде прыжком; выпрыгивание вверх из приседа; подтягивание на перекладине; приседания на одной ноге.

4. Учимся, играя - 26 часов.

4.1. Тема: «Спортивно-развивающие игры с предметами» - 8 часов.

Теория (2 часа). Олимпийские виды спорта. Командный дух и спортивное соперничество. Спортивно-развивающие игры с предметами (содержание, правила, спортивный инвентарь). (Объяснение и показ).

Практика (6 часов). Проведение спортивно-развивающих игр: «Перетягивание каната»; «Волейбол»; «Меткий стрелок»; «Мяч в корзине»; «Накрутка».

4.2. Тема: «Спортивно-развивающие игры без предметов» - 9 часов.

Теория (2 часа). Игровые виды спорта. Командная игра. Ведущий игрок. Понятия: нападающий, защитник, поле игры. Спортивно-развивающие игры без предметов (содержание, правила). (Объяснение и показ).

Практика (7 часов). Проведение спортивно-развивающих игр: «Делай как я», «Кошки-мышки», «Морская фигура».

4.3. Тема: «Эстафеты» - 8 часов.

Теория (2 часа). Международная молодёжная Спартакиада – история зарождения. Эстафетные соревнования в различных видах спорта (лёгкая атлетика, лыжный спорт, биатлон, плавание). Эстафеты (содержание, правила, спортивный инвентарь). (Объяснение и показ).

Практика (6 часов). Проведение эстафет с различными предметами на быстроту реакции, скорость движения, ловкость и т.д. - «Передай мяч», «Бег в обруче», «Снежки» и другие.

5. Гимнастика - 40 часов.

5.1. Тема: «Упражнения для растяжки» - 12 часов.

Теория (2 часа). Спортивная гимнастика, заслуженный мастер спорта России - Виктория Комова. Пластика тела. Статические удержания положений. Гимнастические снаряды. Комплекс гимнастических упражнений для растяжки (содержание). Понятия: «приветик», «затяжка» (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки связок: маховые и пружинные движения; пагаты и складки; махи, наклоны и повороты. Исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития пластики тела и растяжки связок с усложнением и большей физической нагрузкой на различные части тела.

5.2. Тема: «Упражнения для развития гибкости» - 12 часов.

Теория (2 часа). Партерная и воздушная гимнастика. Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости (содержание). Понятия: «паучок», стойка на предплечьях, «колечко» (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости: «выкруты»; опускание в мост - руки сверху; опускание в мост - руки через сторону; стойка на предплечьях; «солнышко».

5.3. Тема: «Равновесие» - 8 часов.

Теория (2 часа). Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие (закрепление ранее изученных понятий). Техника сохранения равновесия в неустойчивых положениях. Комплекс гимнастических упражнений на удержание равновесия (содержание). (Объяснение и показ).

Практика (6 часов). Отработка и исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия: «ласточка»; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка; «приветик», затяжка.

5.4. Тема: «Упражнения с предметами» - 8 часов.

Теория (2 часа). Современное содержание циркового жанра «гимнастика». Воздушная цирковая гимнастика, особенности жанра. Комплекс усложнённых гимнастических упражнений с предметами (содержание, спортивный инвентарь). Понятия: упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с обручем (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений с гимнастическими предметами: складки на высоте; прогибы и «выкруты»; поднимание и опускание рук, ног, туловища; упражнения с прыгалкой; упражнения с обручем.

6. Акробатика - 40 часов.

6.1. Тема: «Различные виды кувырков» - 10 часов.

Теория (2 часа). Цирковая акробатка на батуте. Яркие мастера этого жанра (Иосиф Сосин, Довейко-старший, С. Коровин). Понятия: группировка, перекал,

упор присев, кувырок (закрепление понятий). Безопасные приёмы при выполнении акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений – «кувырки» (содержание и реквизит).

Практика (8 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса акробатических элементов: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед - ноги врозь, кувырок назад - ноги врозь; кувырок в длину; кувырок с разбега; «трактор».

6.2. Тема: «Стойки» - 12 часов.

Теория (3 часов). Китайский цирк. Яркие номера и мастера акробатического жанра китайского цирка. Понятия: натяжка, мах одной ногой, толчок двумя ногами (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых акробатических упражнений (содержание и реквизит). Страховка (объяснение и показ).

Практика (9 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых акробатических элементов: стойка на голове; стойка на руках без опоры; стойка на руках в шпагате; ходьба на руках у опоры; стойка кувырок, выбивание в стойку.

6.3. Тема: «Акробатические прыжки» -10 часов.

Теория (3 часа). Спортивная акробатика. Акробатические прыжки на спортивных снарядах. Понятия: маховая нога, толчковая нога, переворот, «колесо». (Закрепление ранее изученных понятий). Понятия: подъем разгибом, «курбет», «вальсет». Комплекс усложнённых акробатических упражнений (содержание). (Объяснения и показ).

Практика (7 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых акробатических элементов: переворот вперед, переворот назад; подъем разгибом; «курбет», «колесо с вальсета».

6.4. Тема: «Парные упражнения» - 8 часов.

Теория (2 часа). Знакомство с парными и групповыми акробатическими упражнениями. Комплекс акробатических упражнений. Понятия: поддержка, оттяжка, хват руками (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса акробатических элементов: удержание равновесия на полу с поддержкой; оттяжка на полу; лицевая оттяжка на бедрах; «ласточка» на ступнях; поддержка под спину на ступнях.

7. Жонглирование – 48 часов.

7.1. Тема: «Жонглирование соло» - 12 часов.

Теория (2 часа). Цирковые мастера жонглирования. Безопасные приёмы жонглирования. Основные виды бросков. Реквизит. Техника жонглирования тремя мячами (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Разучивание и отработка техники жонглирования тремя мячами. Жонглирование тремя мячами: стандартные броски; каскад с левой ноги; каскад с правой ноги; полу каскад с двух; под ногу; за спину; сесть; лечь; встать.

7.2. Тема: «Жонглирование в перекидку» - 12 часов.

Теория (2 часа). Техника жонглирования тремя мячами в перекидку. Основные виды бросков мячей в перекидку (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Разучивание и отработка техники жонглирования тремя мячами в перекидку. Жонглирование тремя мячами в перекидку.

7.3. Тема: «Жонглирование одной рукой» - 12 часов.

Теория (2 часов). Техника жонглирования двумя мячами правой рукой и двумя мячами левой рукой. Виды бросков (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Разучивание и отработка техники жонглирования двумя мячами правой и двумя мячами левой рукой. Жонглирование двумя мячами правой рукой и двумя мячами левой рукой.

7.4. Тема: «Жонглирование с перемещением» - 12 часов.

Теория (2 часа). Техника жонглирования тремя мячами с продвижениями, с поворотами и различными перемещениями» (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Разучивание и отработка техники жонглирования тремя мячами с продвижением вперед, назад, в сторону, поворотами влево и вправо. Жонглирование тремя мячами с продвижением вперед, назад, в сторону, поворотами влево и вправо.

8. Танцевальные движения - 20 часов.

8.1. Тема: «Станок, его назначение. Упражнения у станка» - 8 часов.

Теория (2 часа). Назначение и устройство станка. Безопасные приёмы и особенности работы у станка. Понятия: позиции рук и ног, выворотность ног, осанка, проходка (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса упражнений у станка: постановка корпуса; позиции ног и рук; проведение ног вперед и назад через 1-ую позицию; перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

8.2. Тема: «Упражнения на середине» -12 часов.

Теория (4 часа). Особенности работы в центре зала. Понятия: позиции рук и ног, выворотность ног, осанка, проходка (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка ранее изученных у станка элементов в центре зала. Исполнение упражнений в определённом порядке с сочетанием прыжков и танцевальных движений «Польки», «Гопака» в центре зала. Этюдная работа «Оловянный солдатик» - отработка маршевых движений и перестроений. Этюдная работа «Кукла» - развитие пластичности тела и выразительности рук, с использованием элементов классического танца. Вариации с включением изученных элементов.

9. Психолого-педагогическая диагностика – 4 часа:

Практика (4 часа). Диагностика мотивационной сферы, ценностных ориентаций, творческих способностей, уровня развития предпосылок ведущей деятельности воспитанников, итоговая диагностика знаний, умений, навыков воспитанников.

3 год обучения.

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час). Упражнения акробатического характера.

2. Диагностика знаний, умений и навыков воспитанников (2 часа).

3. Общефизическая подготовка - 24 часа.

Усложняется большей физической нагрузкой на организм ребенка.

3.1. Тема: «Специальные упражнения для мышц всего тела» - 6 часов.

Теория (2 часа). Понятия: прогибы, прыжок с пируэтом, прыжок прогнувшись, группировка в прыжке, выпады, вертикальное положение, горизонтальное положение, «полуприсед», «выпрыжки», «многоскоки» (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых специальных упражнений для развития мышц тела. Понятия: высота опоры, амплитуда, скорость движения (объяснение и показ).

Практика (4 часа). Исполнение усложнённого комплекса упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, спины, рук, ног.

3.2. Тема: «Специальные упражнения на координацию движений» - 4 часа.

Теория (1 час). Понятия: координация движений, вращения, поворот влево, поворот вправо, равновесие (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых специальных упражнений на развитие координации движений (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых упражнений на развитие координации движений: сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещением с различными движениями рук; выполнение прыжков со скакалкой, удерживая мяч ногами.

3.3. Тема: «Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата» - 4 часа.

Теория (1 час). Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса усложнённых упражнений на развитие вестибулярного аппарата: кувырок в группировке подряд; ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках; стоять 15-20 секунд; то же, но с закрытыми глазами; стоять 10-15 секунд; принять упор лежа, повороты туловища влево и вправо подряд; колесо подряд. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

3.4. Тема: «Специальные упражнения для развития выносливости» - 4 часа.

Теория (1 час). Понятия: выносливость, правильное дыхание (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых специальных упражнений для развития выносливости (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Исполнение комплекса усложнённых упражнений на развитие выносливости: бег; поочередное выполнение различных упражнений, без отдыха; различные виды прыжков на скакалке. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

3.5. Тема: «Специальные упражнения для развития силы и ловкости» - 6 часов.

Теория (1 час). Понятия: сила, ловкость, реакция (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых специальных упражнений для развития силы и ловкости (объяснение и показ).

Практика (5 часов). Исполнение комплекса усложнённых упражнений для развития силы и ловкости: отжимания; поднимание и опускание ног через стойку на лопатках; выпрыгивание вверх из приседа; подтягивание на перекладине; приседания на одной ноге с опорой.

4. Учимся, играя - 16 часов.

4.1. Тема: «Спортивно-развивающие игры с предметами» - 8 часов.

Теория (2 часа). Спортивная этика. Личная гигиена. Спортивно-развивающие игры (содержание игр, правила, спортивный инвентарь). (Объяснение и показ).

Практика (6 часов). Проведение спортивно-развивающих игр: кривая дорожка; по ниточке; успеи подобрать; мотальщики.

4.2. Тема: «Спортивно-развивающие игры без предметов» - 8 часов.

Теория (2 часа). Спортивные состязания Древнего Рима. Спортивно-развивающие игры (содержание игр, правила). (Объяснение и показ).

Практика (6 часов). Проведение спортивно-развивающих игр: стенка; сильная хватка; все в круг.

5. Гимнастика - 30 часов.

5.1. Тема: «Упражнения для растяжки» - 12 часов.

Теория (3 часа). Воздушные гимнасты на трапеции. Понятия: шпагат, «приветик», затяжка (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых гимнастических упражнений для растяжки (объяснение и показ).

Практика (9 часов). Исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений для растяжки: маховые и пружинные движения; статические удержания положений; шпагаты и складки на высоте; махи, наклоны, повороты. Исполнение упражнений для растяжки с усложнением и большей физической нагрузкой.

5.2. Тема: «Упражнения для развития гибкости» - 10 часов.

Теория (2 часа). Цирк дю Солей. Понятия: стойка на предплечьях, «колечко», «солнышко» (закрепление ранее изученных понятий). Разучивание комплекса усложнённых гимнастических упражнений для развития гибкости (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений для развития гибкости: различные виды «выкрутов»; различные виды «мостов»; стойка на предплечьях с разными фигурами; стойка на груди.

5.3. Тема: «Равновесие» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия.

5.4. Тема: «Упражнения с предметами» - 4 часа.

Теория (1 час). Понятия: упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке, упражнения

с обручем (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых гимнастических упражнений с гимнастическими предметами. Упражнения с лентой (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений на шведской стенке: «складки» на высоте; прогибы; «выкруты»; поднимание и опускание рук, ног, туловища. Отработка и исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений с гимнастической палкой, обручем, лентой.

6. Акробатика - 40 часов.

6.1. Тема: «Различные виды кувырков» - 10 часов.

Теория (2 часа). Цирковые династии – Дуровы, Запашные, Кио, Филатовы, Кантемировы, Багдасаровы. Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложнённых акробатических упражнений (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение усложнённого комплекса акробатических элементов: кувырок в длину; кувырок с разбега; кувырок на высоту; «трактор»; выполнение различных акробатических комбинаций.

6.2. Тема: «Стойки» - 12 часов.

Теория (3 часа). Постановщик номеров акробатики цирка дю Солей - Андре Симар. Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложнённых акробатических упражнений «стойки» (объяснение и показ).

Практика (9 часов). Разучивание, отработка и исполнение комплекса акробатических элементов: стойка на руках без опоры; стойка на руках в шпагате без опоры; ходьба на руках без опоры; «спичак» у опоры.

6.3. Тема: «Акробатические прыжки» - 10 часов.

Теория (3 часа). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс акробатических упражнений – «прыжки» (содержание). Понятия: «курбет», подъем разгибом, «рондат», темповой переворот на две, темповой переворот на одну (объяснение и показ).

Практика (7 часов). Исполнение комплекса акробатических элементов: переворот вперед; переворот назад; подъем разгибом; «курбет»; «рондат»; темповой переворот, с

6.4. Тема: «Парные упражнения» - 8 часов.

Теория (2 часа). Комплекс усложнённых акробатических парных упражнений (содержание). Понятия: поддержка, оттяжка, хват руками (закрепление ранее изученных понятий)

Практика (6 часов). Исполнение комплекса акробатических элементов: прямое падение назад - ловля под «мышки»; прямое падение вперед – остановка упором в грудь; равновесия на полу с поддержкой; оттяжка на полу, «выкрут» в шпагат; лицевая оттяжка на бедрах; ласточка на ступнях, переход в корзинку; поддержка под спину на ступнях, вытягивание в «капельку»; стойка на плечах.

7. Специальная подготовка по жанрам - 68 часов.

7.1. Тема: «Жонглирование» - 12 часов.

Теория (3 часа). Яркие представители жанра «жонглирование» Е.Э. Биляуэр и А.Т. Майоренко. Техника жонглирования тремя мячами, жонглирование в

перекидку, жонглирования с перемещением (закрепление ранее изученных понятий). Жонглирование с усложнением. Жонглирование кольцами. Техника жонглирования четырьмя мячами (объяснение и показ).

Практика (9 часов). Разучивание и отработка различных техник жонглирования. Жонглирование с усложнениями и вариациями. Жонглирование четырьмя мячами. Жонглирование кольцами: два в одной руке; оборот одним кольцом; оборот на голову; поворот с двумя; броски тремя.

7.2. Тема: «Эквилибр» - 12 часов.

Теория (3 часа). История возникновения жанра «эквилибр». Яркие представители жанра «эквилибр» (Волжанские, С. Иншин, А. Маслов). Упражнения жанра «эквилибр». Техника исполнения (содержание и реквизит, объяснение и показ).

Практика (9 часов). Разучивание, отработка и исполнение элементов жанра «эквилибр» на катушке: различные заходы и сходы; повороты вправо, повороты влево; работа с кольцами; жонглирование на катушке.

7.3. Тема: «Оригинальный жанр» - 12 часов.

Теория (3 часа). Особенности оригинального жанра. Упражнения оригинального жанра. Техника исполнения (содержание и реквизит, объяснение и показ).

Практика (9 часов). Разучивание, отработка и исполнение элементов оригинального жанра. Разучивание, отработка и исполнение элементов с обручем: оборот обруча вокруг себя; бросок через плечо; бросок с ноги; крутка на носке.

Разучивание, отработка и исполнение элементов с палочкой: крутка палочки пальцами; крутка палочки в движении; крутка палочки с поворотом; бросок палочки во время крутки.

7.4. Тема: «Баланс» - 12 часов.

Теория (3 часа). История создания жанра «баланс». Цирковые мастера балансировки. Упражнения жанра «баланс» (содержание и реквизит). Техника исполнения (объяснение и показ).

Практика (9 часов). Разучивание, отработка и исполнение элементов жанра «баланс»: баланс обручем; баланс палочкой; сесть, встать с балансом; повороты с балансом.

7.5. Тема: «Клоунада» - 12 часов.

Теория (4 часа). История создания и особенности жанра «клоунада». Яркие представители этого жанра в Российском цирке (Михаил Румянцев-псевдоним Карандаш, Олег Попов – советский клоун и актер). Комплекс упражнений жанра «клоунада» (содержание и реквизит, объяснение и показ).

Практика (8 часов). Разучивание, отработка и исполнение элементов жанра «клоунада». Комплименты (стандартный, мужской, женский, клоунский). Разработка артикуляционного аппарата: смех, плачь, визг, свист и т.п.; тексты громким голосом; скороговорки; соединение упражнений и текста.

7.6. Тема: «Дрессура» - 8 часов.

Теория (2 часа). История возникновения циркового жанра «дрессура». Знаменитые цирковые дрессировщики домашних животных (Юрий Куклачев – руководитель и основатель театра кошек, Народный артист РСФСР). Реквизит. Начальная дрессировка, основные правила. Вкусопоощрительный метод (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Разучивание, отработка и исполнение упражнений по «дрессуре» животных. Работа с домашними животными. Изучение команд: сидеть; лежать; пируэт; восьмерка; барьер.

8. Танцевальные движения - 20 часов.

8.1. Тема: «Упражнения у станка» - 6 часов.

Теория (2 часа). Закрепление ранее изученных понятий. Хореография, её влияние на осанку и пластику тела человека. Танцевальные движения. Рисунок танца (объяснения и показ).

Практика (4 часа). Исполнение комплекса хореографических упражнений у станка: полуприсед (деми плие); присед (гранд плие); поднимание в стойку на носках с опусканием в исходную позицию (релеве); взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом (батман тандю жете); взмах на 90° и выше (гранд батман); круговое движение носком по полу (ронд де жамб пар тер).

8.2. Тема: «Упражнения на середине» - 14 часов.

Теория (6 часов). Закрепление ранее изученных понятий. Понятия: танцевальный прыжок, подскок (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение в определённом порядке ранее изученных хореографических движений в центре зала. Исполнение прыжков, подскоков и танцевальных движений. Этюдная работа «Робот» - отработка механических движений и перестроений. Этюдная работа «Волна» - развитие пластичности и выразительности рук с использованием элементов классического танца. Вариации с включением изученных элементов.

9. Артистическая подготовка - 20 часов.

9.1. Тема: «Постановка номеров» - 10 часов.

Теория (4 часа). Сценическое поведение. Внутренняя организация и сосредоточенность. Выбор тематики и музыкального сопровождения номера (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Работа над постановкой номера. Соединение определенных упражнений в отдельные комбинации. Соединение комбинаций и танцевальных движений.

9.2. Тема: «Работа над образом» - 10 часов.

Теория (4 часа). Образное мышление. Литература и образ. Музыка и образ. Влияние образа на выбор тематики номера. Выражение чувств мимикой лица и пластикой тела. Взаимодействие с партнёром (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Работа над мимикой лица и пластикой тела под музыку и в соответствии со сценическим образом. Выявление индивидуальных особенностей исполнителя. Работа с партнёром.

10. Психолого-педагогическая диагностика - 4 часа:

Практика (4 часа). Диагностика мотивационной сферы воспитанников; ценностных ориентаций воспитанников; творческих способностей, уровня развития предпосылок ведущей деятельности; итоговая диагностика ЗУН воспитанников.

4 год обучения.

1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час). Упражнения гимнастического характера. Жонглирование.

2. Общефизическая подготовка - 24 часа.

Усложняется большей нагрузкой на организм ребенка.

2.1. Тема: «Специальные упражнения для развития мышц всего тела» - 6 часов.

Теория (2 часа). Понятия: высота опоры, амплитуда, скорость движения (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс специальных усложненных упражнений для развития мышц всего тела (объяснение и показ).

Практика (4 часа). Исполнение комплекса усложненных упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног. Упражнения усложнены за счет увеличения количества и темпа исполнения движений, за счет разновидности движений.

2.2. Тема: «Специальные упражнения на координацию движений» - 4 часа.

Теория (1 час). Понятия: координация движения, вращения, поворот влево, поворот вправо, равновесие (закрепление ранее изученных понятий). Двигательные координации, скоростные параметры и ритмичность. Комплекс специальных усложненных упражнений на развитие координации движений (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Текущий инструктаж безопасности.

Исполнение комплекса усложненных упражнений на развитие координации движений. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

2.3. Тема: «Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата» - 4 часа.

Теория (1 час). Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложненных упражнений для развития вестибулярного аппарата (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырок в группировке подряд на ускорение; принять упор лежа, повороты туловища влево и вправо подряд на ускорение; «колесо» подряд на ускорение; «циркуль» на ускорение. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

2.4. Тема: «Специальные упражнения для развития выносливости» - 4 часа.

Теория (1 час). Понятия: выносливость, правильное дыхание (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложненных упражнений для развития выносливости (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса упражнений на развитие выносливости: различные виды бега; поочередное выполнение различных упражнений без отдыха; сочетание различных видов прыжков на скакалке. Постепенное увеличение количества заданных упражнений без отдыха.

2.5. Тема: «Специальные упражнения для развития силы и ловкости» - 6 часов.

Теория (1 час). Зимние и летние олимпиады. Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных упражнений на развитие силы и ловкости (объяснение и показ).

Практика (5 часов). Отработка и исполнение комплекса упражнений на развитие силы и ловкости: отжимания с хлопком; поднимание и опускание ног с сопротивлением (с помощью партнера); подтягивание на перекладине; приседания на одной ноге без опоры. Постепенное увеличение количества заданных упражнений без отдыха. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

3. Гимнастика - 32 часа.

3.1. Тема: «Упражнения для растяжки» - 12 часов.

Теория (2 часа). Понятия: шпагат на высоте, «приветик», затыжка (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых гимнастических упражнений для растяжки. Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений на растяжку: маховые и пружинные движения; статические удержания положений; шпагаты, складки, махи; шпагаты на высоте; «приветик» с заводом; наклоны и повороты. Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюков.

3.2. Тема: «Упражнения для развития гибкости» - 12 часов.

Теория (4 часа). Понятия: «солнышко», стойка на предплечьях, стойка на груди (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложненных гимнастических упражнений для развития гибкости. Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений для развития гибкости: стоки на предплечьях с разными фигурами; стоки на груди с разными фигурами; разные виды перекатов, «выкрутов». Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюков.

3.3. Тема: «Равновесие» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных гимнастических упражнений на удержание равновесия. Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений на удержание равновесия: «приветик» с

поворотом на носке; «приветик» с заводом ноги за голову; «затяжка» с поворотом на носке.

3.4. Тема: «Упражнения с предметами» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных гимнастических упражнений с предметами. Техника исполнения упражнений с лентой, с обручем. Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений с обручем. Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений с лентой. Отработка и исполнение трюков.

4. Акробатика - 32 часа.

4.1. Тема: «Различные виды кувырков» - 4 часа.

Теория (1 час). Икарийские игры. Выдающиеся представители жанра (Д. Стародубцев, В. Плинер, Ю. Ахматовский, Братья Курбановы). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных акробатических упражнений. Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: кувырок в длину; кувырок с разбега; «трактор»; кувырок через плечо вперед; кувырок через плечо назад; прыжки «чехарда»; перепрыгивание через партнера «петушки». Отработка и исполнение трюков.

4.2. Тема: «Стойки» - 10 часов.

Теория (2 часа). Конная акробатика. «Акробаты на лошадях» (семья Запашных и Тепловых, братья Тамарины, А. Калугин, Р. Садоев). Книга Виктора Кошкина о конной акробатике. Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных акробатических упражнений – «стойки». Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Разучивание, отработка и исполнение акробатических элементов: стойка на руках без опоры; ходьба на руках без опоры; «спичаки» без опоры. Отработка и исполнение трюков.

4.3. Тема: «Акробатические прыжки» - 10 часов.

Теория (2 часа). «Владимир Довейко - представитель известной цирковой династии акробатов. Понятия: маховая и толчковая нога, переворот, «колесо», «курбет», подъем разгибом, «рондат» (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложненных акробатических упражнений – «прыжки». Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: «рондат, переворот»; с; «кувырок фляк»; «рондат фляк». Отработка и исполнение трюков.

4.4. Тема: «Акробатические поддержки» -8 часов.

Теория (2 часа). Парная женская акробатика. Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных акробатических упражнений – «поддержки» Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Исполнение комплекса акробатических элементов с усложнением и большей физической нагрузкой на различные части тела:

выкрут в шпагат; оттяжка на бедрах партнера; «арабеск» на руках партнера; «ласточка» на руках партнера; стойка на руках партнера; стойка на плечах партнера. Отработка и исполнение трюков.

5. Специальная подготовка по жанрам - 80 часов.

5.1. Тема: «Жонглирование» - 12 часов.

Теория (2 часа). Мастера циркового жанра – «жонглирование». (А. Н. и В. Н. Кисе, жонглер на лошади Н. Л. Ольховников). Техника жонглирования булавами, жонглирование в перекидку, жонглирование с перемещением, жонглирование с усложнением. Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Жонглирование булавами: в руке (левая, правая): - оборот; обратный оборот; двойной оборот; бросок под ногу; бросок за спину; переброс двумя булавами; переброс тремя булавами. Жонглирование в перекидку. Разучивание, отработка и исполнение трюков.

5.2. Тема: «Эквилибр» - 12 часов.

Теория (2 часа). Эквилибр на тугонатянутой проволоке. Эквилибр на свободной проволоке. Мастера циркового жанра – «эквилибр» (Розетти, Кох, Курзямовы, Жирновы). Комплекс упражнений жанра «эквилибр» (объяснение и показ). Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Разучивание, отработка и исполнение трюков жанра «эквилибр» на моноцикле: сесть, встать на моноцикл; езда с помощью опоры; езда по кругу; езда на месте; езда с партнером.

5.3. Тема: «Оригинальный жанр» - 12 часов.

Теория (3 часа). Оригинальный жанр. Театральная постановка, цирковой номер, эстрадное шоу. Специальные цирковые механизмы (содержание.) Комплекс упражнений оригинального жанра (объяснение и показ). Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (9 часов). Разучивание, отработка и исполнение трюков оригинального жанра. Разучивание, отработка и исполнение элементов с обручем: крутка двух обручей в разных вариациях; опускание в шпагат с двумя обручами; развод четырех обручей; крутка на носке с выходом стойку на лопатках. Разучивание, отработка и исполнение элементов мячиков на веревочках: крутка мячиков рабочая; крутка мячиков восьмеркой; крутка мячиков вертикально; крутка мячиков горизонтально. Разучивание, отработка и исполнение трюков.

5.4. Тема: «Баланс» - 12 часов.

Теория (4 часа). Цирковой жанр – «баланс» (содержание). Комплекс упражнений жанра «баланс» (объяснение и показ). Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Разучивание, отработка и исполнение трюков жанра «баланс»: сесть, встать с балансом; опускание в шпагат с балансом; поворот через прогиб в спине с балансом; восьмерка обручами с балансом.

5.5. Тема: «Эксцентрика» - 10 часов.

Теория (4 часа). «Эксцентрика» - жанр циркового искусства. Сатира, юмор, шутка, буффонада. Эксцентрические приемы Чарли Чаплина. Комплекс упражнений жанра «эксцентрика» (объяснение и показ). Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Разучивание, отработка и исполнение упражнений жанра «эксцентрика»: хваты (рабочий, глубокий, плечевой, фусный); эксцентрические шаги (мимический, циркуль, против ветра и др.); походки (строевой, цыпочки, старик и др.). Разучивание, отработка и исполнение трюков жанра «эксцентрика».

5.6. Тема: «Клоунада» - 12 часов.

Теория (4 часов). Яркие представители жанра «клоунада» - «Карандаш», Олег Попов, Юрий Никулин и др. Работа мастеров этого жанра. Комический образ. Приемы буффонады, эксцентрики, гротеска, пародии. Комплекс упражнений жанра «клоунада» (объяснение и показ). Техника исполнения трюков (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Разучивание, отработка и исполнение упражнений жанра «клоунада». Шаги: различные виды (с пятки, носки наружу; спиной, с поворотом и т.п.); «кач» на двух ногах – туда, сюда (для отработки мим-шага); «поплыли» (на пятки – на ступню); почесывание одной, другой рукой, протирание обуви; «полетели» на носках, руки-крылья; «спотыкачка» с правой, с левой. Работа над мимикой, над жестами, над образом. Разучивание, отработка и исполнение трюков.

5.7. Тема: «Дрессура» - 10 часов.

Теория (4 часа). Мастера цирковой дрессировки. Цирковые династии (Дуровы, Запашные, Кантемировы). Комплекс упражнений дрессировки животных. Выработка навыков. Механический метод, контрастный метод (объяснение и показ). Техника исполнения трюков (объяснение и показ)

Практика (6 часов). Выработка навыков разными методами (вкусопоощрительный метод, механический метод, контрастный метод). Разучивание, отработка и исполнение трюков по дрессуре животных: «вальс»; «пируэт»; работа с бочкой.

6. Танцевальные движения - 20 часов.

6.1. Тема: «Упражнения у станка» - 8 часов.

Теория (2 часа). Закрепление ранее изученных понятий. Варианты положения рук. Комплекс усложненных упражнений у станка (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Отработка и исполнение усложненных упражнений у станка.

6.2. Тема: «Упражнения в центре зала» - 12 часа.

Теория (4 часа). Закрепление ранее изученных понятий. Понятия: танцевальная проходка, музыкальная раскладка (объяснение и показ). Комплекс усложненных упражнений в центре зала. Повороты на 90, 180, 360 градусов (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение комплекса хореографических упражнений в центре зала. Исполнение усложненных прыжков, поворотов и танцевальных движений. Вариации с включением изученных элементов.

7. Артистическая подготовка - 20 часов.

7.1. Тема: «Постановка номеров» - 10 часов.

Теория (4 часа). Составляющие успеха циркового артиста. Сценическое поведение. Определение тематики номера. Музыкальное сопровождение номера.

Практика (6 часов). Соединение трюков в комбинации. Соединение трюковых комбинаций с танцевальными движениями. Подбор музыки к номеру. Работа под музыку. Постановка групповых номеров. Постановка индивидуальных номеров.

7.2. Тема: «Работа над образом» - 10 часов.

Теория (4 часа). Тематическая направленность циркового номера. Индивидуальные особенности исполнителя номера и его творческая составляющая. Чувство партнерства. Работа артиста в сложных индивидуальных и коллективных номерах (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Этюды на общение (ожившие картины, воспроизведение ситуации). Работа над мимикой лица, пластикой тела и выразительностью рук под музыку в соответствии со сценическим образом. Выбор тематики номера. Работа над чувством партнерства. Работа над созданием индивидуального и коллективного номера.

8. Психолого-педагогическая диагностика - 6 часов:

Практика (6 часов). Диагностика мотивационной сферы воспитанников; ценностных ориентаций воспитанников; творческих способностей, уровня развития предпосылок ведущей деятельности; итоговая диагностика ЗУН воспитанников.

5 год обучения.

1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час). Упражнения специальной подготовки по жанрам.

2. Общефизическая подготовка - 20 часов.

Усложняется большей нагрузкой на организм ребенка.

2.1. Тема: «Специальные упражнения для развития мышц всего тела» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс специальных усложненных упражнений для развития мышц всего тела (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Исполнение комплекса специальных упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног в более усложненном варианте за счет увеличения количества и темпа исполнения движений.

2.2. Тема: «Специальные упражнения на координацию движений» - 4 часа.

Теория (1 час). Понятия: двигательные координации, скоростные параметры, ритмичность (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс специальных

усложненных упражнений на развитие координации движений (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Исполнение комплекса специальных усложненных упражнений на развитие координации движений. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

2.3. Тема: «Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс специальных усложненных упражнений для развития вестибулярного аппарата (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Исполнение комплекса специальных усложненных упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

2.4. Тема: «Специальные упражнения для развития выносливости» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс специальных упражнений для развития выносливости (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Исполнение комплекса специальных упражнений на развитие выносливости. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

2.5. Тема: «Специальные упражнения для развития силы и ловкости» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс специальных усложненных упражнений для развития силы и ловкости (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса специальных усложненных упражнений на развитие силы и ловкости: Различные виды отжиманий; поднятие и опускание ног через стойку на лопатках; выпрыгивание вверх из приседа; подтягивание на перекладине; приседания на одной ноге без опоры.

Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

3. Гимнастика - 30 часов.

3.1. Тема: «Упражнения для растяжки» - 10 часов.

Теория (2 часа). Цирковые династии гимнастов. Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных гимнастических упражнений для растяжки (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений для растяжки с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

3.2. Тема: «Упражнения для развития гибкости» - 12 часов.

Теория (4 часа). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных гимнастических упражнений для развития гибкости тела (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений для развития гибкости. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

3.3. Тема: «Равновесие» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных гимнастических упражнений на удержание равновесия (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений на удержание равновесия. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

3.4. Тема: «Упражнения с предметами» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс гимнастических упражнений с предметами (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений с предметами. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

4. Акробатика - 30 часов.

4.1. Тема: «Различные виды кувырков» - 4 часа.

Теория (1 час). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс акробатических упражнений – «кувырки» (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (3 часа). Отработка и исполнение комплекса усложненных акробатических упражнений. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

4.2. Тема: «Стойки» - 10 часов.

Теория (2 часа). Закрепление ранее изученных понятий. Упражнения усложненного акробатического комплекса – «стойки». Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение усложненного комплекса акробатических упражнений: стойки с разными фигурами; повороты в стойке; соединение разных комбинаций. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

4.3. Тема: «Акробатические прыжки» - 8 часов.

Теория (2 часа). Комплекс акробатических упражнений – «прыжки». Понятия: подъем разгибом, «курбет», «рондат», «фляк» (закрепление ранее изученных понятий). Понятия: сальто вперед, сальто назад, маховое (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: сальто вперед; сальто назад; с; фляки подряд. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

4.4. Тема: «Акробатические поддержки» - 8 часов.

Теория (2 часа). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных акробатических упражнений – «поддержки». Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Отработка и исполнение усложненного комплекса акробатических упражнений: стойка руками на колене; стойка на плечах партнера; стойка на руках партнера. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

5. Специальная подготовка по жанрам - 80 часов.

5.1. Тема: «Жонглирование» - 12 часов.

Теория (2 часа). Техника жонглирования пятью мячами, жонглирования в перекидку, жонглирования с перемещением, жонглирования с усложнением (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Отработка и исполнение техники жонглирования с усложнениями и разными вариациями. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера с мячами, с кольцами, с булавами.

5.2. Тема: «Эквилибр» - 12 часов.

Теория (2 часа). Цирковые мастера эквилибристики. Комплекс упражнений жанра «эквилибр» (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (10 часов). Отработка и исполнение комплекса упражнений жанра «эквилибр» на «стоялочках»: различные выходы в стойку; стойки с различными вариациями; «спичаки»; «крокодил». Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

5.3. Тема: «Оригинальный жанр» - 12 часов.

Теория (3 часа). Цирковые мастера оригинального жанра. Комплекс упражнений оригинального жанра (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (9 часов). Разучивание, отработка и исполнение трюков оригинального жанра. Разучивание, отработка и исполнение элементов с обручем: крутка двух обручей в разных вариациях; опускание в шпагат с тремя обручами; развод пяти обручей; крутка на носке с выходом в мост; жонглирование обручами. Разучивание, отработка и исполнение элементов мячиков на веревочках: опускание в шпагат с круткой мячей; подброс мячей вверх; крутка одной рукой. Отработка и исполнение комплекса упражнений оригинального жанра. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

5.4. Тема: «Баланс» - 12 часов.

Теория (4 часа). Цирковые мастера балансировки. Комплекс упражнений жанра «баланс» (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение комплекса упражнений жанра «баланс». Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера: баланс одновременно с жонглированием булавами; баланс одновременно стоя на катушке.

5.5. Тема: «Эксцентрика» - 10 часов.

Теория (4 часов). Цирковые мастера эксцентрики. Комплекс упражнений жанра «эксцентрика» (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Отработка и исполнение комплекса упражнений жанра «эксцентрика»: жесты (работа рук, акробатические хваты); фигуры (походки, эксцентрические движения); пассировка и акробатические броски. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

5.6. Тема: «Клоунада» - 12 часов.

Теория (4 часа). Цирковые мастера клоунады: Юрий Никулин – народный артист СССР, Леонид Енгибаров - цирковой актер, клоун-мим. Упражнения жанра «клоунада» (объяснение и показ). Комическая сценка. Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение комплекса упражнений жанра «клоунада»: постановка дыхания и голоса; артикуляция и дикция (исправление «грязных» согласных звуков, постановка гласных); развитие мелодичной и разнообразной голосовой интонации; логика звучащей речи; изучение различий звучащей речи в быту и на публичном выступлении. Отработка и исполнение комических сценок. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

5.7. Тема: «Дрессура» - 10 часов.

Теория (4 часа). Цирковые мастера дрессуры хищных животных. Особенности дрессуры хищных животных. Подражательный метод дрессировки. Комплекс упражнений жанра «дрессура» (объяснение и показ). Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Отработка и исполнение подражательного метода дрессировки. Отработка и исполнение комплекса упражнений по дрессуре животных: команда «голос»; ходьба на передних лапах; упражнения с мячом. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

6. Танцевальные движения - 20 часов.

6.1. Тема: «Упражнения у станка» - 8 часов.

Теория (2 часа). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных хореографических упражнений у станка. Махи, удержание ног (объяснение и показ).

Практика (6 часов). Отработка и исполнение комплекса усложненных хореографических упражнений у станка.

6.2. Тема: «Упражнения в центре зала» - 12 часов.

Теория (4 часов). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных хореографических упражнений в центре зала (объяснение и показ).

Практика (8 часов). Отработка и исполнение ранее изученных хореографических упражнений у станка в центре зала. Исполнение усложненных танцевальных прыжков и подскоков. Прыжок в арабеск, прыжок в шпагат, соединение поворотов и прыжков. Вариации с включением изученных элементов.

7. Артистическая подготовка - 20 часов.

7.1. Тема: «Постановка номеров» - 10 часов.

Теория (4 часа). Сцена. Сценическое поведение. Выбор тематики номера. Музыкальное сопровождение номера.

Практика (6 часов). Соединение трюковых комбинаций в номер. Отработка и исполнение номеров под музыку.

7.2. Тема: «Работа над образом» - 10 часов.

Теория (4 часа). Образное мышление. Музыкальный образ. Тематика номера. Передача настроения средствами пластики тела и мимики лица. Индивидуальные особенности артиста. Актёрская работа в паре, группе. Чувство партнёрства. Процесс создания номера.

Практика (6 часов). Работа над мимикой лица, пластикой тела, работа под музыку в соответствии со сценическим образом. Участие артиста в создании номера. Применение в работе индивидуальных особенностей исполнителя номера и его творческой составляющей. Работа над чувством партнерства в сложных индивидуальных и коллективных номерах.

8. Психолого-педагогическая диагностика - 6 часов:

Практика (6 часов). Диагностика мотивационной сферы воспитанников; ценностных ориентаций воспитанников; творческих способностей, уровня развития предпосылок ведущей деятельности; итоговая диагностика ЗУН воспитанников.

Содержание 6-го года обучения.

1. Введение в программу (2 часа).

Теория(1час)

Инструктаж по технике безопасности: лекция «О мерах безопасности на занятиях», «Правила пользования цирковым оборудованием», «О травматизме и мерах его избежания», «О правилах противопожарной безопасности», «О правилах дорожного движения». Диагностика ЗУН воспитанников.

Практика(1 час)

Организационное собрание для участников студии и родителей. Формирование группы и установление расписания занятий. Проверка и приведение в порядок циркового реквизита.

2. Общефизическая подготовка (20 часов)

Усложняется большей нагрузкой на организм ребенка.

2.1. Тема: Специальные упражнения для мышц всего тела(5 часов)

Теория (1 час.)

Закрепление понятий: отжимания, «пистолет», верхний и нижний пресс, многоскоки, «рыбка», «лодочка» и др.

Практика(4 час.)

Исполнение упражнений комплекса «Общей физической подготовки»: для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног в более усложненном варианте за счет увеличения количества движений и темпа исполнения движений.

2.2. Тема: Специальные упражнения на координацию движений (5 часов).

Теория (1 час)

Закрепление понятий: координация движения, вращения, поворот влево, поворот вправо, равновесие.

Практика(4 час.)

Исполнение упражнений на развитие координации движений.

1. Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещением с различными движениями рук.

2. Прыжки со скакалкой в разных вариациях, удерживая мяч ногами.

2.3. Тема: Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата (5 часов).

Теория (1 час)

Закрепление понятий: вестибулярный аппарат, вращения, повороты.

Практика(4 час.)

1. Кувырок в группировке подряд.

2. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках; стоять 15-20 секунд.

3. То же, но с закрытыми глазами; стоять 10-15 секунд.

4. Упор лежа, повороты влево и вправо подряд.

5. Колесо подряд.

6. Перевороты подряд на месте и с продвижением.

2.4. Тема: Специальные упражнения для развития выносливости, силы и ловкости(5 часов)

Теория (1 час)

Закрепление понятий: выносливость, правильное дыхание, сила, ловкость, реакция.

Практика(4 час.)

Исполнение упражнений на развитие выносливости, силы и ловкости.

1. Бег.

2. Удержание уголка.

3. Прыжки на скакалке.

4. Отжимания.

5. Поднимание и опускание ног через стойку на лопатках.

6. Выпрыгивание вверх из приседа.

7. Подтягивание на перекладине.

8. Приседания на одной ноге.

9.Поднимание ног на шведской стенке.

Поочередное выполнение различных упражнений, без отдыха.

Постепенное увеличение количества заданных упражнений.

Исполнения нескольких комбинаций подряд.

3. Гимнастика(16 часов).

3.1.Тема: Упражнения на растяжку(8 часов)

Теория(2 час)

Объяснение и показ правильного выполнения упражнений гимнастического характера, углубление знаний в этом жанре циркового искусства.

Закрепление понятий: шпагат на высоте, приветик, затяжка.

Практика(6 час)

Исполнение упражнений на растяжку. Маховые и пружинные движения. Статические удержания положений. Шпагаты. Складки. Махи. Наклоны. Повороты.

Исполнение упражнений для пластики и растяжки с усложнением и большей физической нагрузкой на различные части тела.

3.2.Тема: Упражнения на гибкость(8 часов)

Теория(2 час)

Объяснение и показ правильного выполнения упражнений гимнастического характера, углубление знаний в этом жанре циркового искусства.

Закрепление понятий: «паучок», стойка на предплечьях, стойка на груди «кольцо», «капелька».

Практика(6 час)

Исполнение упражнений гимнастического характера: выкруты, мост в арабеск, «капелька», стойка на предплечьях, стойка на груди.

4. Акробатика(24 часа)

4.1.Тема: Различные виды кувыроков и стоек(8 часов)

Теория(2 час.)

Объяснение и показ правильного выполнения упражнений акробатического характера. Закрепление понятий: группировка, перекат, упор присев, кувырок, стойка махом, стойка толчком, спичаг.

Практика (6 час.)

Исполнение акробатических элементов:

Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке.

Кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад ноги врозь.

Кувырок в длину.

Кувырок с разбега.

Трактор.

Стойка на голове, стойка на руках у опоры, стойка на руках махом одной, стойка на руках толчком двух ног, стойка на руках в шпагате, ходьба на руках у опоры, стойка кувырок, выбивание в стойку, спичаг.

4.2.Тема: Акробатические прыжки (8 часов)

Теория(2 час.)

Закрепление понятий: маховая нога, толчковая нога, вальсет, разбег, толчок с места. Объяснение и показ правильного выполнения упражнений акробатического характера: переворот, колесо, курбет, подъем разгибом, маховое, рондат, фляк, сальто.

Практика (6 час.)

Исполнение акробатических элементов:

Колесо, стойка мост, переворот вперед, переворот назад, подъем разгибом, курбет, маховое, рандат, фляк, сальто.

4.3. Тема: Акробатические поддержки (8 часов)

Теория (2 час.)

Объяснение и показ правильного выполнения упражнений акробатического характера.

Практика (6 час.)

Исполнение акробатических элементов с усложнением и большей физической нагрузкой на различные части тела.

Равновесия на полу с поддержкой.

Оттяжка на полу.

Лицевая оттяжка на бедрах.

Ласточка на ступнях.

Поддержка под спину на ступнях.

Ноги в ноги.

Стойка на плечах партнера.

Стойка на руках партнера.

5. Спец. подготовка по жанрам (22 часа)

5.1. Тема: Баланс (10 часов)

Теория (2 час.)

Объяснение и показ правильного выполнения упражнений этого жанра.

Практика (8 час.)

Исполнение элементов жанра баланс.

5.2. Тема: Эксцентрика (12 часов)

Теория (4 час.)

Знакомство с жанром эксцентрика. Объяснение и показ правильного выполнения упражнений этого жанра.

Практика (8 час.)

Исполнение элементов жанра эксцентрика.

6. Танцевальные движения (20 часов).

6.1. Тема: Упражнения у станка (10 часов)

Теория (2 час.)

Закрепление понятий позиции рук и ног, выворотность, осанка.

Практика (8 час.)

Исполнение упражнений у станка: постановка корпуса, позиции ног, рук.

Проведение ног вперед и назад через I позицию.

Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

6.2. Тема: Упражнения на середине (10 часа).

Теория (2 час.)

Закрепление понятий позиции рук и ног, выворотность, осанка, танцевальный прыжок, подскок, танцевальная проходка, музыкальная раскладка

Практика (8 час.)

Упражнения на середине зала, изученные у станка элементы выносятся на середину зала. Исполнение танцевальных прыжков и подскоков.

Использование элементов бега, прыжков.

Вариации с включением изученных элементов.

7. Психолого-педагогическая диагностика (4 часа)

Диагностика мотивационной сферы воспитанников; ценностных ориентаций воспитанников; творческих способностей: уровня развития предпосылок ведущей деятельности. Итоговая диагностика ЗУН воспитанников.

Результативность к концу занятий 6-го года обучения.

Знают:

- инструктаж по Т.Б.;
- специфику жанров циркового искусства;
- элементы танцевальных движений;
- основы актерского мастерства;
- культуру поведения на сцене.

Умеют:

- подготовить и уверенно работать с устройствами циркового реквизита;
- выполнять комплекс О.Ф.П.;
- выполнять комплекс упражнений акробатического характера;
- выполнять комплекс упражнений гимнастического характера;
- жонглировать различными предметами;
- выполнять танцевальные движения;
- выполнять упражнения специальной подготовки по жанрам;
- мимикой и жестами отображать эмоции, настроение, образы;
- самостоятельно работать над номером;
- исполнять цирковые номера на высоком уровне, в определенном жанре циркового искусства, на муниципальном, региональном, федеральном уровнях.

Вариативная часть

IV. Образовательный модуль «Танцевальная акробатика»

Образовательный модуль «Танцевальная акробатика» разработан в связи с высоким социальным запросом и адресован обучающимся дошкольного возраста, проявившим интерес к цирку. Данный модуль имеет пропедевтический характер. Обучение проводится на ознакомительном уровне в соответствии с возрастными возможностями обучающихся.

Цель: формирование интереса к цирковым жанрам посредством танцевальной акробатики.

Игровая деятельность является ведущей у дошкольников, поэтому основной педагогической технологией на этом этапе обучения является игровая.

Срок реализации: 2 года.

Продолжительность и режим занятий:

1 год обучения: 144 ч./год, 4 часа в неделю;

2 год обучения; 144 ч./год, 4 часа в неделю.

а. Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	Техника безопасности на занятиях	2		2
4.	Общая физическая подготовка	2	16	18
5.	Специальная физическая подготовка	2	20	22
6.	Прыжковая акробатико-техническая подготовка	2	44	46
7.	Групповая акробатико-техническая подготовка	2	44	46
8.	Репетиционная практика		4	4
9.	Педагогическая диагностика.		2	2

	Итоговое занятие.			
	Итого	12	132	144

2 год обучения.

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	Техника безопасности на занятиях	2		2
4.	Общая физическая подготовка	2	16	18
5.	Упражнения на координацию и равновесие		10	10
6.	Подвижные игры		10	10
7.	Специальная физическая подготовка	2	20	22
8.	Ритмические упражнения		14	14
9.	Вращения	2	20	22
10.	Групповая акробатико-техническая подготовка	2	34	36
11.	Репетиционная практика		4	4
12.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.		2	2
	Итого	12	132	144

в. Содержание.

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория – 2 часа.

Беседы:

- цирк и акробатика; кто такие акробаты; история развития акробатики в России, понятие цирковая акробатика, акробатические танцы;
- личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основы спортивной техники;
- приёмы самоконтроля, самостраховка.

Тема 2. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 часа.

Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на начало первого года обучения.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях (2 часа).

Теория – 2 часа.

Зачем нужны правила. Правильное выполнение упражнений. Что такое безопасное поведение во время занятий. Зачем и как соблюдать личную гигиену. Спортивная форма и внешний вид.

Тема 4. Общая физическая подготовка (18 часов)

Теория – 2 часа.

Что такое ОФП. Из каких упражнений состоит общая физическая подготовка. Для чего люди занимаются физкультурой. Что такое активный образ жизни.

Практика – 16 часов.

Игровые упражнения:

- для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату и т.д.);
- для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.)
- для развития силы мышц ног (поднимание на полупальцы, приседания, pistolет, выпрыжки, туры в упоре присев, прыжок в группировку, удержание ноги вперёд, в сторону, назад и т.д.)

Тема 5. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория – 2 часа.

Что такое специальная физическая подготовка. Как правильно выполнять упражнения специальной подготовки.

Практика – 20 часов.

Игровые упражнения:

- скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг, многоскоки;
- координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину.
- на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;
- на гибкость: мостик, корзиночка, перекаты, прогибы; махи ногой в мостике.

Тема 6. Прыжковая акробатико-техническая подготовка (46 часов)

Теория – 2 часа.

Что такое прыжковая акробатика. Как правильно выполнять элементы прыжковой акробатики. Комментированный просмотр видео.

Практика – 44 часа. Упражнения на освоение акробатических элементов: группировка, перекаты, кувырок вперёд, назад, мост, стойке на трёх точках.

Тренировочные упражнения:

- Группировка
- перекаты
- кувырок вперёд, назад, ноги врозь,
- стойка на лопатках,
- мост с положения лежа, мост с колен, мост на опору.
- Колесо.

Тема 7. Групповая акробатико-техническая подготовка (46 часов)

Теория – 2 часа.

Что такое групповая акробатика, правила выполнения элементов. Зачем нужно выполнять элементы по правилам.

Практика – 44 часа.

Игровые упражнения на отработку простых элементов групповой акробатики.

Тема 8. Репетиционная практика (4 часа)

Практика – 4 часа.

Постановка простых танцевальных номеров, отработка номеров под счет, отработка номеров под музыку.

Тема 9. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие (2 часа).

Практика – 2 часа.

Мини - концерт для родителей: конкурсы, викторина, выполнение упражнений и танцевальных номеров, освоенных за год. Педагогическое наблюдение: определение уровня сформированных знаний, умений и навыков, обучающихся на окончание первого года обучения.

2-й год обучения.

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория – 2 часа.

Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.

Беседы:

- история развития танцевальной акробатики, понятие цирковая акробатика, эстрадная акробатика;
- личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Тема 2. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 часа.

Определение уровня остаточных знаний, умений, навыков, обучающихся на начало второго года обучения.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях (2 часа).

Теория – 2 часа.

Повторение правил безопасного выполнения упражнений и безопасного поведения во время занятий. Необходимость соблюдения личной гигиены.

Спортивная форма и внешний вид.

Тема 4. Общая физическая подготовка (18 часа)

Теория – 2 часа.

Общая физическая подготовка: для чего и как её выполнять.

Практика – 16 часов.

Тренировочные упражнения.

- Ходьба: с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена.
- Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяточек; бег назад.
- Прыжки в сторону с приставкой.
- Упражнения для мышц шеи, мышц пресса, спины, ног, наклоны.
- Прыжки. Повороты в движении, махи ногами и т.д.

Тема 5. Упражнения на координацию и равновесие (10 часов)

Практика (10 часов).

Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития координации и удержания равновесия: удержание равновесия,

согнув ногу; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка.

Тема 6. Подвижные игры (12 часов).

Практика – 12 часов.

Игры на развитие внимательности, скорости, реакции, командности. Например «Краски», «Фанты», «Догони валенок», «Ловушка», «Поймай снежок», «Зайцы и лиса» и др.

Тема 7. Специальная физическая подготовка (24 часа)

Теория – 2 часа.

Что такое специальная физическая подготовка. Из чего она состоит и для чего она нужна. комментированный просмотр видео сюжетов.

Практика – 22 часа.

- упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг, многоскоки;
- упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину.
- упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;
- упражнения на гибкость: бабочка, мостик, корзиночка, перекиды, прогибы.
- упражнения подготовительные, помогающие освоению акробатического элемента (отработка маха руками в прогиб.

Тема 8 Ритмические упражнения (14 часов)

Практика – 14 часов.

Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке.

Тема 9. Вращения (22 часов).

Теория – 2 часа.

Что такое вращение в акробатике. Виды вращений. Техника исполнения вращений. Комментированный просмотр видео сюжета.

Практика – 20 часов.

Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах: одиночные, двойные, вращения с переменами.

Тема 10. Групповая акробатико-техническая подготовка (34 часов)

Теория – 2 часа.

Что такое групповая акробатика. Как правильно выполнять элементы групповой акробатики. Танцевальные номера в групповой акробатке. Комментированный просмотр видео сюжетов.

Практика – 32 часов

- техническая подготовка;
- простые упражнения в парах;
- музыкально-пространственные упражнения;

- танцевальная импровизация под заданную музыку в предложенном образе;
- импровизация на заданную тему («шторм», «ветер», «дождь», «снег» и т.д)

Тема 11. (6 часов) Репетиционная практика (4 часа)

Практика – 4 часа.

Постановка танцевальных этюдов с элементами акробатики.

Тема 12.. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие (2 часа).

Практика – 2 часа.

Мини-концерт для родителей. Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на окончание второго года обучения.

V. Образовательный модуль «Акробатика»

В основу модуля по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий. Зрелищность акробатики, возможность гармоничного физического развития делают спортивную акробатику привлекательной для детей. Социальный заказ на обучение спортивной акробатике достаточно высок.

Образовательный модуль «Акробатика» рассчитан на последовательное расширение области знаний и практических умений. Данный модуль может быть как самостоятельным курсом обучения, так и в рамках программы «Поиск». Освоение данного модуля в рамках программы «Поиск» начинается на 3 году обучения основной программы.

Цель – создание условий для саморазвития ребенка посредством приобщения его к эстрадно-цирковой и спортивной акробатике.

Срок реализации – 3 года.

5.1. Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	Техника безопасности на занятиях	2		2
4.	Общая физическая подготовка	2	16	18
5.	Специальная физическая подготовка	2	20	22
6.	Прыжковая акробатико-	2	44	46

	техническая подготовка			
7.	Групповая акробатико-техническая подготовка	2	44	46
8.	Эстрадно-цирковое выступление		4	4
9.	Педагогическая диагностика		2	2
	Итого	12	132	144

2 год обучения.

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	Техника безопасности на занятиях	2		2
4.	Общая физическая подготовка	2	16	18
5.	Специальная физическая подготовка	2	20	22
6.	Прыжковая акробатико-техническая подготовка	2	44	46
7.	Групповая акробатико-техническая подготовка	2	44	46
8.	Эстрадно-цирковое выступление		4	4
9.	Педагогическая диагностика		2	2
	Итого	12	132	144

3 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	Техника безопасности на занятиях	2		2
4.	Общая физическая подготовка	2	16	18
5.	Специальная физическая подготовка	2	20	22
6.	Прыжковая акробатико-техническая подготовка	2	44	46
7.	Групповая акробатико-техническая подготовка	2	44	46
8.	Эстрадно-цирковое выступление		4	4
9.	Педагогическая диагностика		2	2
	Итого	12	132	144

1.3.Содержание модуля

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория – 2 часа.

Беседы:

- история развития акробатики в России, понятие цирковая акробатика;
- личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основы спортивной техники;
- приёмы самоконтроля, самостраховка.

Тема 2. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 часа.

Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на начало первого года обучения.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях (2 часа).

Теория – 2 часа.

Объяснение правил выполнения упражнений, безопасного поведения во время занятий, необходимости соблюдения личной гигиены. Спортивная форма и внешний вид.

Тема 4. Общая физическая подготовка (18 часов)

Теория – 2 часа.

Объяснение обучающимся методики выполнения упражнений.

Практика – 16 часов.

– упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату, отжимание в упоре лёжа и т.д.);

– упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.)

– упражнения для развития силы мышц ног (поднимание на полупальцы, приседания, pistolет, выпрыжки, туры в упоре присев, прыжок в группировку, удержание ноги вперёд, в сторону, назад и т.д.)

Тема 5. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория – 2 часа.

Объяснение обучающимся методики выполнения упражнений.

Практика – 20 часов.

– упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг, многоскоки;

– упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину, отжимание – прыжок; челночный бег;

– упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;

– упражнения на гибкость: мостик, корзиночка, перекаты, прогибы; махи ногой в мостике;

– упражнения подготовительные, помогающие освоению акробатического элемента (отработка маха руками в прогиб, курбет, прыжок назад с махом рук, прогибы в стойке на руках).

Тема 6. Прыжковая акробатико-техническая подготовка (46 часов)

Теория – 2 часа.

Прыжковая акробатика, правила выполнения элементов.

Практика – 44 часа.

- техническая подготовка,
- кувырок вперёд, назад, ноги врозь,
- стойка на лопатках,
- стойка на руках,
- колесо боковое,
- переворот вперед на две ноги,
- переворот вперёд, назад на одну ногу,
- подготовка на рондат,
- подготовка на фляк,
- прыжок в группировку (подготовка на сальто).

Тема 7. Групповая акробатико-техническая подготовка (46 часов)

Теория – 2 часа.

Групповая акробатика, правила выполнения элементов.

Практика – 44 часа.

- техническая подготовка,
- упражнения в парах,
- упражнения в тройках.

Тема 8. Эстрадно-цирковое выступление (4 часа)

Практика – 4 часа.

Участие в итоговой концертной программе эцс «Поиск»

Тема 9. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 часа.

Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на окончание первого года обучения.

Содержание 2-го года обучения.

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория – 2 часа.

Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.

Беседы:

- история развития акробатики в России, понятие цирковая акробатика;
- личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основы спортивной техники;
- приёмы самоконтроля, самостраховка.

Тема 2. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 часа.

Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на начало второго года обучения.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях (2 часа).

Теория – 2 часа.

Объяснение правил выполнения упражнений, безопасного поведения во время занятий, необходимости соблюдения личной гигиены. Спортивная форма и внешний вид.

Тема 4. Общая физическая подготовка (18 часов)

Теория – 2 часа.

Объяснение обучающимся методики выполнения упражнений.

Практика – 16 часов.

- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату, отжимание в упоре лёжа и т.д.);
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.)
- упражнения для развития силы мышц ног (поднимание на полупальцы, приседания, pistolет, выпрыжки, туры в упоре присев, прыжок в группировку, удержание ноги вперёд, в сторону, назад и т.д.)

Тема 5. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория – 2 часа.

Объяснение обучающимся методики выполнения упражнений.

Практика – 20 часов.

- упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг, многоскоки;
- упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину, отжимание – прыжок; челночный бег;
- упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;
- упражнения на гибкость: мостик, корзиночка, перекаты, прогибы; махи ногой в мостике;
- упражнения подготовительные, помогающие освоению акробатического элемента (отработка маха руками в прогиб, курбет, прыжок назад с махом рук, прогибы в стойке на руках).

Тема 6. Прыжковая акробатико-техническая подготовка (46 часов)

Теория – 2 часа.

Прыжковая акробатика, правила выполнения элементов.

Практика – 44 часа.

- техническая подготовка,
- кувырок вперёд, назад, ноги врозь,
- стойка на лопатках,
- стойка на руках,
- колесо боковое,
- переворот вперёд на две ноги,

- переворот вперёд, назад на одну ногу,
- подготовка на рондат,
- подготовка на фляк,
- прыжок в группировку (подготовка на сальто).

Тема 7. Групповая акробатико-техническая подготовка (46 часов)

Теория – 2 часа.

Групповая акробатика, правила выполнения элементов.

Практика – 44 часа.

- техническая подготовка,
- упражнения в парах,
- упражнения в тройках.

Тема 8. Эстрадно-цирковое выступление (4 часа)

Практика – 4 часа.

Участие в итоговой концертной программе эстрадно-цирковой студии «Поиск».

Тема 9. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 часа.

Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на окончание второго года обучения.

Содержание 3-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория – 2 часа.

Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.

Беседы:

- достижения отечественной и зарубежной акробатики, цирковой акробатики;
- личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основы спортивной техники;
- приёмы самоконтроля, самостраховка; страховка.

Тема 2. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 часа.

Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на начало третьего года обучения.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях (2 часа).

Теория – 2 часа.

Объяснение правил выполнения упражнений, безопасного поведения во время занятий, необходимости соблюдения личной гигиены. Спортивная форма и внешний вид.

Тема 4. Общая физическая подготовка (18 часов)

Теория – 2 часа.

Объяснение обучающимся методики выполнения упражнений.

Практика – 16 часов.

- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату, отжимание в упоре лёжа и т.д.);
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.)
- упражнения для развития силы мышц ног (поднимание на полупальцы, приседания, пистолет, выпрыжки, туры в упоре присев, прыжок в группировку, удержание ноги вперёд, в сторону, назад и т.д.)

Тема 5. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория – 2 часа.

Объяснение обучающимся методики выполнения упражнений.

Практика – 20 часов.

- упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину, отжимание – прыжок; челночный бег;
- упражнения на растяжку: шпагат, полushпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;
- упражнения на гибкость: мостик, корзиночка, перекаты, прогибы; махи ногой в мостике;
- упражнения подготовительные, помогающие освоению акробатического элемента (отработка маха руками в прогиб, курбет, прыжок назад с махом рук, прогибы в стойке на руках).

Тема 6. Прыжковая акробатико-техническая подготовка (46 часов)

Теория – 2 часа.

Прыжковая акробатика, правила выполнения элементов.

Практика – 44 часа.

- техническая подготовка,
- кувырок вперёд, назад, ноги врозь,
- стойка на лопатках,
- стойка на руках,
- колесо боковое,
- переворот вперед на две ноги,
- переворот вперёд, назад на одну ногу,
- подготовка на рондат,
- подготовка на фляк,
- прыжок в группировку (подготовка на сальто, выполнение сальто).

Тема 7. Групповая акробатико-техническая подготовка (46 часов)

Теория – 2 часа.

Групповая акробатика, правила выполнения элементов.

Практика – 44 часа.

- техническая подготовка,
- упражнения в парах,
- упражнения в тройках.

Тема 8. Эстрадно-цирковое выступление (4 часа)

Практика – 4 часа.

Участие в итоговой концертной программе эстрадно-цирковой студии «Поиск».

Тема 9. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 часа.

Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на окончание третьего года обучения.

VI. Образовательный модуль «Элемент»

Пояснительная записка

Образовательный модуль «Элемент» разработана как дополнительный вариативный образовательный модуль, что позволяет интегрировать занятия хореографическим искусством с освоением обучающимися многих цирковых жанров. Хореографию можно считать неотъемлемой частью эстрадно-циркового искусства, поскольку она помогает учащимся достичь более высокого результата в концертно-конкурсной деятельности. Хореографическая подготовка базируется главным образом на основе классического танца, поскольку, только освоение основ классического танца поможет детям выработать правильную осанку, arlomb, выворотность и натянутость ног, пластичность в исполнении движений и др.

Занятия хореографией способствуют развитию сотрудничества, трудолюбия, умения добиваться цели, формированию эмоциональной культуры общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Данный модуль может быть как самостоятельным курсом обучения, так и в рамках программы «Поиск».

Отличительной особенностью данного модуля является реализация возможности интеграции хореографического и циркового искусства.

Цель – создание условий для саморазвития ребенка посредством приобщения его к хореографическому искусству.

Срок реализации – 3 года.

Продолжительность образовательного процесса по годам обучения и режим занятий:

- 1 год обучения – 108 часов в год: 3 часа в неделю;
- 2 год обучения – 108 часов в год: 3 часа в неделю.
- 3 год обучения – 108 часов в год: 3 часа в неделю.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

Разделы программы, ключевые темы	Количество часов		
	теория	практика	итого

Педагогическая диагностика	-	1	1
Азбука музыкального движения: - Ориентация в пространстве; - Постановка корпуса; - Позиции рук, ног; - Музыкально-пространственные упражнения;	5	10	15
Азы музыкальной грамоты: - Музыкальное вступление; - Темп музыкального произведения; - Музыкальные жанры; - Музыкальная фраза; - Сильная доля в музыке.	5	10	15
Классический экзерсис у станка: - Battement tendu - Demi plie - Battement tendu jete - Rond de jambe par terre - Sur le cou-de-pied - Battement releve lent (45°) - Port de bras - Releve	8	32	40
Танцевальная импровизация: - Музыкальные образы; - Импровизация под заданную музыку; - Импровизация в предложенном образе; - Импровизация на заданную тему.	5	5	10
Репетиционно-постановочная работа: - Танцевальные связки движений и комбинации; - Концертно-конкурсная деятельность	5	20	25
Диагностика достижений обучающихся.	-	2	2
Количество разделов - 6	28	80	108

2 год обучения

Разделы программы, ключевые темы	Количество часов		
	теория	практика	итого
Педагогическая диагностика	-	1	1
Азбука музыкального движения: - Ориентация в пространстве; - Музыкально-пространственные перестроения;	2	3	5
Классический экзерсис у станка: - Понятие направлений <i>en dehors et en dedans</i> . - Battement tendu	5	30	35

<ul style="list-style-type: none"> – Demi plie, Grand plie – Battement tendu jete – Rond de jambe par tere – Battement frappe – Battement releve lent (90°) – Grand battement jete 			
Классический экзерсис на середине зала: <ul style="list-style-type: none"> – Demi plie – Battement tendu – Battement tendu jete – Rond de jamb par tere – Battement releve lent (90°) – Releve – Pas de bourree – Положение épaulement croisé et effacé 	5	30	35
Танцевальная импровизация: <ul style="list-style-type: none"> – Импровизация в предложенном образе; – Импровизация на заданную тему. 	-	5	5
Репетиционно-постановочная работа: <ul style="list-style-type: none"> – Танцевальные комбинации для концертных и конкурсных номеров; – Концертно-конкурсная деятельность 	5	20	25
Диагностика достижений обучающихся.	-	2	2
Количество разделов - 6	17	91	108

3 год обучения

Разделы программы, ключевые темы	Количество часов		
	теория	практика	итого
Педагогическая диагностика	-	1	1
Классический экзерсис у станка: <ul style="list-style-type: none"> – Понятие направлений <i>en dehors et en dedans</i>. – Battement tendu – Demi plie, Grand plie – Battement tendu jete – Rond de jambe par tere – Battement frappe – Battement releve lent (90°) – Grand battement jete – Battement retire, Pas de bourree 	5	30	35
Классический экзерсис на середине зала: <ul style="list-style-type: none"> – Demi plie – Battement tendu – Battement tendu jete 	5	30	35

<ul style="list-style-type: none"> - Rond de jamb par tere - Battement releve lent (90°) - Releve - Pas de bourree - Положение épaulement croisé et efface - Pordebras 			
Элементы народного танца: <ul style="list-style-type: none"> - Танцевальные движения русского народного танца. - Танцевальные шаги. - Выстукивания. - Вращения. - Прыжки. 	2	8	10
Репетиционно-постановочная работа: <ul style="list-style-type: none"> - Танцевальные комбинации для концертных и конкурсных номеров; - Концертно-конкурсная деятельность 	5	20	25
Диагностика достижений обучающихся.	-	2	2
Количество разделов - 6	17	91	108

Содержание модуля.

1 год обучения

Педагогическая диагностика (1 ч.)

Определение стартовых возможностей обучающихся.

Азбука музыкального движения (15 ч.)

Теория (5 ч.)

Знакомство с понятиями: хореографический класс, середина класса; линия, круг, диагональ; вверх - вниз, вперед - назад, в сторону.

Практика (10 ч.)

Ориентация в пространстве;

- Постановка корпуса у станка и на середине зала по I, II, V позициям;
- Позиции рук (подготовительная, I, II, III), ног (I, II, III, V, VI) с исполнением у станка и на середине зала;
- Музыкально-пространственные упражнения (ходьба и бег по кругу, по диагонали, по линиям);
- Пространственные игры (игры с перемещением в определенную часть зала).

Азы музыкальной грамоты (15 ч.)

Теория (5 ч.)

Знакомство с понятиями:

- музыкальное вступление (что это такое и для чего используется в танце);
- темп музыкального произведения (какие бывают, какие движения исполняются в быстром, и медленном темпе);

- музыкальные жанры (какое настроение выражает определенный жанр, какие возникают образы);
- музыкальная фраза (как определить начало фразы, как используются музыкальные фразы в танце);
- сильная доля в музыке (что это такое и как определить сильную долю).

Практика (10 ч.)

С помощью концертмейстера ознакомление на практике с:

- музыкальным вступлением;
- различными темпами музыкальных произведений (2/4, 3/4);
- музыкальными жанрами (марш, вальс, полька и др.);
- музыкальной фразой;
- сильной долей в музыке.

Классический экзерсис у станка (40 ч.)

Теория (8 ч.)

Методика исполнения элементов экзерсиса у станка (держась обеими руками за станок).

Практика (32 ч.)

- Battement tendu по I позиции (в сторону) стоя лицом к станку
- Demi plie по I, II, V позициям стоя лицом к станку
- Battement tendu jete по I позиции (в сторону) стоя лицом к станку
- Demi rond de jambe par terre (по точкам) стоя лицом к станку
- Положение ноги Sur le sou-de-pied (обхват спереди) стоя лицом к станку
- Battement releve lent (45°) по I позиции в сторону стоя лицом к станку
- Por de bras по I позиции стоя лицом к станку
- Releve по I, II, V, VI позициям стоя лицом к станку

Танцевальная импровизация (10 ч.)

Теория (5 ч.)

- Музыкальные образы (музыка как отражение настроения, события, образа героя и его характера);
- Народная музыка как отражение характера, бытового уклада, и темперамента людей определенной национальности;
- Музыка балетных спектаклей.

Практика (5 ч.)

- Импровизация под заданную музыку (какое настроение и какие образы представляются под предложенную музыку, представление в движении этих впечатлений и образов);
- Импровизация в предложенном образе (под предложенную музыку представить и передать движениями заданный педагогом образ);
- Импровизация на заданную тему (отобразить в движениях предложенные педагогом события или характеры героев).

Репетиционно-постановочная работа (25 ч.)

Теория (5 ч.)

- Техника исполнения танцевальных движений;
- Танцевальный рисунок композиции.

Практика (20 ч.)

- Разучивание и отработка танцевальных комбинаций, связок и концертных номеров;
- Участие воспитанников в концертных и конкурсных программах.

Диагностика достижений, обучающихся (2 ч.)

Практика (2 ч.)

Определение эффективности освоения программы обучающимися: тестовые задания.

2 год обучения

Педагогическая диагностика (1 ч.)

Практика (1 ч.)

Определение остаточных знаний по программе 1 года обучения.

Азбука музыкального движения (5 ч.)

Теория (2 ч.)

- Разметка сцены, основные точки расположения артистов на сцене;
- Музыкально-пространственные перестроения;
- Основные правила нахождения артистов на сцене и за кулисами;

Практика (3 ч.)

- Расстановка обучающихся в танцевальном зале, перемещение по залу, проектируя нахождение на сцене;
- Расстановка обучающихся на сцене, перемещение по сцене;
- Применение основных правил нахождения артистов на сцене и за кулисами (дисциплина, этика поведения, перемещение по сцене и за кулисами)

Классический экзерсис у станка (35 ч.)

Теория (5 ч.)

Методика исполнения элементов экзерсиса у станка в направлении: вперед, в сторону, назад (крестом) держась обеими руками и одной рукой за станок.

Практика (30 ч.)

- Battement tendu (крестом)
- Demi plié, Grand plié по I, II, V позициям
- Battement tendu jette (крестом)
- Rond de jambe par terre and de ore, and de dan (по точкам)
- Battement fondu (в сторону в пол)
- Battement frappe (в сторону с обхватом ноги спереди и сзади)
- Battement releve lent (в сторону на 90°) по I, V позициям
- Grand battement jete (в сторону через battement tendu с фиксацией ноги на полу на носок) по I, V позициям.

Классический экзерсис на середине зала (35 ч.)

Теория (5 ч.)

Методика исполнения элементов классического танца на середине зала en face, техника безопасности при исполнении движений сольно и в коллективе.

Позы классического танца: croisee, efacee

Практика (30 ч.)

- Demi plie по I, II, V позициям
- Battement tendu по I позиции в сторону
- Battement tendu jete по I позиции в сторону
- Rond de jamb par tere
- Battement releve lent (90°) в сторону
- Releve по I, II, V позициям
- Pas de bourree
- Позы классического танца: croisee, efacee

Танцевальная импровизация (5 ч.)

Практика (5 ч.)

- Импровизация в предложенном образе (эмоциональная передача характера и поведения героя в движении);
- Импровизация на заданную тему (воплощение в движении образа и события).

Репетиционно-постановочная работа (25 ч.)

Теория (5 ч.)

- Техника исполнения танцевальных движений;
- Танцевальный рисунок композиции.

Практика (20 ч.)

- Разучивание и отработка танцевальных комбинаций, связок и концертных номеров;
- Участие воспитанников в концертных и конкурсных программах.

Диагностика достижений, обучающихся (2 ч)

Практика (2 ч.)

Определение эффективности освоения программы обучающимися: тестовые задания.

3 год обучения

Педагогическая диагностика (1 ч.)

Практика (1 ч.)

Определение остаточных знаний по программе 2 года обучения.

Классический экзерсис у станка (35 ч.)

Теория (5 ч.)

Методика исполнения элементов экзерсиса у станка в направлении: вперед, в сторону, назад (крестом) держась одной рукой за станок из I и V позиций.

Практика (30 ч.)

Движения выполняются с правой и с левой ноги, держась одной рукой за станок

- Battement tendu (крестом) из V позиции
- Demi plie, Grand plié по I, II, V позициям
- Battement tendu jette (крестом) из V позиции
- Rond de jambe par tere and de ore, and de dan (по точкам)
- Battement fondu (в сторону в пол) из V позиции

- Battement frappe (в сторону с обхватом ноги спереди и сзади)
- Battement releve lent (в сторону на 90°) по I, V позициям
- Grand battement jete (в сторону через battement tendu с фиксацией ноги на полу на носок) по I, V позициям.
- Battement retire по V позиции, лицом к станку
- Pas de bourree

Классический экзерсис на середине зала (35 ч.)

Теория (5 ч.)

Методика исполнения элементов классического танца на середине зала en face, техника безопасности при исполнении движений сольно и в коллективе.

Позы классического танца: croisee, efacee

Практика (30 ч.)

- Pordebras
- Demi plie по I, II, V позициям
- Battement tendu по V позиции крестом
- Battement tendu jete по V позиции крестом
- Rond de jamb par tere
- Battement releve lent (90°) V позиции крестом
- Releve по I, II, V позициям
- Позы классического танца: croisee, efacee

Элементы народного танца (10 ч.)

Теория (2 ч.)

Знакомство с понятием «народный танец», народной музыкой, отличие движений народного танца от движений классического танца.

Практика (8 ч.)

- Танцевальные движения русского народного танца: «Гармошка», «Ковырялочка», «Веребочка», «Моталочка» и др.
- Танцевальные шаги: простой, переменный.
- Выстукивания: одинарные и двойные, притопы.
- Вращения: на месте, с продвижением.
- Прыжки: с поджатыми перед грудью ногами, с согнутыми от колена назад ногами.

Репетиционно-постановочная работа (25 ч.)

Теория (5 ч.)

- Техника исполнения танцевальных движений;
- Танцевальный рисунок композиции.

Практика (20 ч.)

- Разучивание и отработка танцевальных комбинаций, связок и концертных номеров;
- Участие воспитанников в концертных и конкурсных программах.

Диагностика достижений, обучающихся (2 ч)

Практика (2 ч.)

Определение эффективности освоения программы обучающимися: тестовые задания.

VII. Методическое обеспечение программы.

Учебные занятия с детьми строятся в соответствии со следующими *принципами*: личной ориентации, динамизма, повторности, постепенности, осознанности; учёта возрастных особенностей детей, нарастающей эмоциональности.

Ведущие методы, используемые при реализации данной программы:

- метод педагогической установки и поддержки - способствует воспитанию эмоционально-нравственной отзывчивости у детей-младших школьников, создаёт ситуацию успеха на занятии для каждого ребенка;
- метод развивающего дискомфорта - предполагает формирование и укрепление способностей и навыков активно действовать и тем самым преодолевать ситуации повышенной трудности или временной неудачи;
- метод импровизированных игр, воспитывающих ситуаций – способствует развитию фантазии, воображения, артистичности, эмоциональности, раскрепощенности, сопереживания и др.
- метод закрепления знаний - предполагает организацию работы на конструктивном и творческом уровнях;
- метод наблюдения и оценок родителей, зрителей, поощрения и одобрения - позволяет в виде количественной или качественной характеристики определить степень эффективности освоения обучающимися содержания образовательной программы.

Воспитанники в процессе обучения постигают азы циркового искусства, овладевают навыками выступления с цирковыми номерами перед зрителями. Учитывая трудности цирковых номеров, проводится большая индивидуальная работа с обучающимся по шлифовке каждого движения и элемента циркового номера. Педагог демонстрирует, объясняет (объяснительно-иллюстрационный метод), а воспитанник затем это воспроизводит (репродуктивный метод). Ведущие приемы объяснения: рассказ, беседа (при объяснении теории); инструктаж, демонстрация и показ элементов, движений, упражнений, трюков и практическая работа при формировании умений и навыков.

На занятиях широко используется аудио, видеотехника, методические разработки, таблицы по основным элементам цирковых жанров. Практической работе (выступление с цирковым номером) предшествует большая подготовительная работа по разучиванию и отработке техники исполнения циркового номера.

В процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии: **технологии объяснительно-иллюстративного обучения**, в основе которых информирование, просвещение воспитанников и организация их репродуктивных действий с целью выработки у них общеучебных умений и навыков; **лично-ориентированные технологии**

обучения, создающие условия для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся, учета и развития индивидуальных особенностей; **технологии развивающего обучения**, в центре которых – продуктивный способ обучения, способствующий включению внутренних механизмов личностного развития обучающихся, их интеллектуальных способностей.

Одним из приоритетных направлений современного образования является внедрение **здоровьесберегающих технологий**. Создание у воспитанников мотивационной основы здорового образа жизни и выработки поведения, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Педагогические технологии ориентированы на тесное сотрудничество с воспитанниками, создание ситуации успеха, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей, что способствует творческому самовыражению обучающихся. Формирование, развитие и совершенствование техники цирковых номеров осуществляется с учетом анатомо-психофизиологических особенностей детей.

Большая роль отводится коллективной деятельности (умение успешно исполнять свой номер одновременно с другими исполнителями). Это организует и дисциплинирует воспитанников, развивает дружбу, взаимовыручку, способствует повышению интереса к занятиям и как результат – снижение текучести состава творческого объединения.

В цирковом искусстве физические нагрузки велики, они приравниваются к спорту. Не у каждого ребенка хватает терпения и работоспособности, многие прекращают занятия, остаются только по-настоящему увлеченные и сильные характером воспитанники. Поэтому в целях избегания перегрузок, как физических, так и эмоциональных, используются здоровьесберегающие технологии, игровые методы, чередование видов деятельности по принципу постепенности, «от простого к сложному». Во избежание травм, детей знакомят с правилами техники безопасности, строго соблюдается дисциплина.

Обучающиеся, имеющие повышенную учебную мотивацию, высокие личные показатели переводятся в группы для подготовки номеров высокой сложности. Разновозрастной детский коллектив превращается в «единую цирковую семью». В студии функционирует Совет старейшин, в который входят самые активные участники творческого объединения. Они формируют программу каникулярных праздников, дней именинника, оказывают помощь педагогу в ходе репетиций, гастролей, поездок, выступлений, готовят реквизит, помогают младшим.

Реализация воспитательного потенциала разновозрастного обучения, его социально-педагогических функций зависит от того, насколько педагогически целесообразно организовано учебное занятие в разновозрастной группе.

В процессе подготовки циркового номера часто задействуется разновозрастной состав детей, который объединяется на одном занятии. Младшие имеют прекрасную возможность наблюдать за достижениями старших и на их примере видеть перспективные возможности своего

творческого роста. У ребенка появляется желание скорее выйти на сцену. Это является определенным стимулом для совершенствования техники исполнения.

Последовательность занятий с разновозрастной группой представлена в следующей структуре: вводная часть (направлена на активизацию внимания учащихся, подготовку необходимого реквизита, выполнение акробатической или хореографической разминки); основная часть (закрепление навыков и отработка чистоты исполнения пройденного трюка, разучивание и освоение техники нового трюка различных цирковых номеров); заключительная часть (выполнение упражнений на расслабление).

С третьего года обучения работа в учебной группе основана на *специальной* подготовке по цирковым жанрам: акробатика; гимнастика; клоунада; дрессура; эквилибристика; жонглирование; оригинальный жанр и др.

Педагогическая диагностика ЗУН проводится в начале каждого учебного года с целью определения стартовых возможностей на первом году обучения или остаточных знаний для освоения программы на последующих годах обучения. Промежуточная диагностика проводится в конце каждого учебного года с целью корректировки образовательной программы на следующий учебный год. Итоговая педагогическая диагностика проводится по завершению освоения программы обучающимися с целью определения эффективности используемых приемов и подходов в обучении, соответствия заявленной цели полученным результатам обучения.

Психолого-педагогическая диагностика ценностных ориентаций, мотивационной сферы воспитанников, социальной адаптации, социально-психологического климата в детских объединениях, успешности освоения ведущей деятельности проводится педагогами-психологами в рамках учебного времени с использованием соответствующих методик.

В процессе реализации программы используются следующие формы подведения итогов 4 и 5, 6 годов обучения: участие в крупных концертных программах; участие в смотрах и фестивалях; выступление на мини-концертах; презентация цирковых номеров.

Материально – техническое обеспечение программы: аудио техника (магнитофон, плеер, колонки, диски, флешки и т.д.); цирковой реквизит для жонглирования (мячи, булавы, кольца и т.д.); цирковой реквизит для акробатики и гимнастики (маты, дорожки, столики и т.д.); цирковой реквизит для эквилибристики (моноциклы, всевозможные устройства, стоялочки, катушки, вольностоящие лестницы); прыгалка; цирковой реквизит для страховки (двойная ручная лонжа, подвесная лонжа, маты и др.); костюмы для выступлений; цирковой реквизит для оригинального жанра.

Дидактическое обеспечение программы:

– наглядные материалы: рисунки, слайды, фотографии, кино и видео материалы по цирковому искусству, цирковые плакаты, с изображением цирковых трюков;

– учебно-методические материалы по жанровым направлениям циркового искусства;

- цирковые схемы учебных комбинаций и прыжковых соединений;
- рабочие тетради с расписанием индивидуальной работы;
- таблицы с диагностикой результативности, рисунки с изображением последовательности выполнения упражнения;
- мультимедийные материалы (электронные ресурсы, видеоматериалы).

VIII. Список литературы.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Список использованной литературы:

1. Авдулова Т.П., Гавриченко О.В., Гармаева Т.В., Гребенникова О.В. Возрастная психология. Учебное пособие. М.: Академия. 2014.
2. Бабушкин Л. И. «Цирк в объективе», М.: ГУЦЭИ. 2007.
3. Баринов А. В. «Эквилибристика», М.: ГУЦЭИ. 2007.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: издательство Айрис-Пресс, 2001.
5. Бауман Н. Э. «Искусство жонглирования», Москва ГУЦЭИ. 2001
6. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников 8—17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма II Медицина, подросток и спорт. — Смоленск, 1975.
7. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М.: Изд. Академия, 2000.
8. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. – М., 1999.
9. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. — М., 1987.
10. Бриске Э. Акробатика в цирке. – Челябинск, ЧГИК, 2018
11. Гай Говард. Техника акробатических элементов. - М., АСТ, 2020
12. Гальтерин С. Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). — М., 1974.
13. Гришон А. Спортивная акробатика: теория, история, практика. - 2019
14. Гуревич З.Б. О жанрах циркового искусства. – М: Искусство, 1984.
15. Диниц Е.В. Спортивная акробатика. – М., АСТ, 2020
16. Дополнительное образование детей. Словарь-справочник/Автор-составитель Д.Е. Яковлев. – М.: АРКТИ, 2002.
17. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М: Просвещение, 2004.
18. Леонтьев А.Н. О формировании способностей. Изб. психолог. сочинения, в 2-х томах, т.1. – М: Просвещение, 2002.
19. Лэрд У. Техника циркового искусства. – М., Геликон плюс, 2018
20. Лэрд У. Элементы акробатики для начинающих, 2017
21. Мелик – Пашаев А.А. Педагогика искусства и творческие способности. – М: Знание 2001.
22. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
23. Музыка на уроках классического танца [Ноты]: для ДМШ и хореограф. кружков / сост. Р. Донченко. - Санкт-Петербург: Союз художников, 2010. - 37 с.
24. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. Теория и практика физической культуры, 2019
25. Никитин Б.П. Ступеньки творчества и развивающие игры. – М: Просвещение, 2005.
26. Савенков А.И. Детская одаренность: развитие средствами искусства. – М.: Пед. общество России, 1999.
27. Семенов Л.П. Советы тренерам. – М: физкультура и спорт, 2000г.
28. Соколовский Ю.Е. Коллектив художественной самодеятельности, вопросы теории и практики. – М, 2006 .

29. Титов Б.А. Организация и методика работы детского самодеятельного объединения: учебное пособие. – М., 2001.
30. Футбер И. Пантомима, движение и образ. – М., 2000.
31. Хавилер Дж. С. Тело авкробата. Медицинский взгляд на акробатику. – М., «Новое слово», 2020 г.
32. Чеккетти Г. Основы подготовки спортсменов. – СПб, ГУП, 2017
33. Чудновский В.Э., Юркевич В.С. Одаренность, дар или испытание. – М: Знание. Педагогика и психология №12. 2005.
34. Шмаков С.А. Досуг школьников, как социально – педагогическая проблема. – М: Педагогика, 2002.
35. Эльяш Н. Образы танца. – М., 2002. – 453 с.

Список литературы для детей.

1. Бауман Н. Э. Искусство жонглирования. - М: ГУЦЭИ., 2001.
2. Баринов А. В. Эквилибристика, М.: ГУЦЭИ., 2007.
3. Бабушкин Л. И. Цирк в объективе, М.: ГУЦЭИ., 2007.
4. Гуревич З.Б. О жанрах циркового искусства. – М: Искусство, 1984.
5. Кожевников С.И. Акробатика, М.: Искусство, 1984.
6. Местечкин М.П. В театре и цирке, М.,1976.
7. Макаров С.М. Юрий Никулин и Михаил Шуйдин, М., 1981
8. Новицкая А.М. Уроки вдохновения. М., 1989

Приложение №1

Диагностические методики

1. Диагностика физической подготовки воспитанников 1 года обучения (стартовая, итоговая).

Стартовая диагностика проводится в сентябре, итоговая – в апреле (мае).

Критерии оценки.

Развитие физических качеств воспитанники: сила мышц, гибкость, эластичность связок.

1 балл – низкий; 2 балла – средний; 3 балла – выше среднего.

Критерии оценки	Низкий	Средний	Выше среднего
Сила мышц «Лежа на спине наклон вперед»	Не может выполнить упражнение 5 раз.	Делает упражнение 5 раз допуская ошибки (сгибает ноги, отрывает руки от головы).	Правильно делает упражнение 5 раз.
Гибкость «Корзиночка»	Не касается носочками головы.	Касается носочками головы.	Плотно касается голенистопами головы.

Эластичность связок «Упор стоя ноги на ширине плеч наклон вперед»	Не достает пола руками.	Достает пола кончиками пальцев рук.	Достает пола ладонями.
---	-------------------------	-------------------------------------	------------------------

2. Диагностика результативности освоения программы 2 - 4 года обучения.

Критерии оценки.

- I. Развитие физических качеств и освоение гимнастики и акробатики.
- II. Развитие вестибулярного аппарата.
- III. Освоение жанра жонглирования.
- IV. Развитие творческих способностей, артистизма, импровизации.
- V. Освоение танцевальных движений, развитие музыкальности.
- VI. Умение индивидуально отрабатывать трюк.

1 балл – низкий; 2 балла – средний; 3 балла – выше среднего.

Критерии оценки	Низкий	Средний	Выше среднего
Освоение элементов гимнастики	Не садится не на один шпагат.	Садится на 1-2 шпагата.	Садится на 3 шпагата.
Освоение элементов акробатики	Самостоятельно исполнить акробатическое упражнение (переворот) без помощи педагога не может.	Самостоятельно выполняет упражнение (переворот), допускает ошибки.	Без ошибок самостоятельно выполняет акробатическое упражнение (переворот).
Развитие вестибулярного аппарата.	При выполнении 5-ти кувырков подряд наблюдается головокружение		При выполнении 5-ти кувырков подряд головокружения нет.
Освоение жанра - жонглирование	Недостаточно развит хватательный рефлекс, с затруднением овладевает основами жонгляжа. Бросает 2 мячика.	Развит хватательный рефлекс, владеет основами жонгляжа, но допускает некоторые ошибки. Бросает 3 мячика, часто роняет.	Хорошо развит хватательный рефлекс, владеет основами жонгляжа. Длительно бросает три мячика.
Развитие творческих способностей, импровизации.	Ребенок не способен придумать самостоятельно комбинации и движения, испытывает трудности при выражении эмоц. состояний.	Ребенок активен, развита фантазия, проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений, эмоционален.	Ребенок очень активен, развита фантазия, способен придумать самостоятельно комбинации и движения, очень эмоционален.

Освоение танцевальных движений	При выполнении танцевальных проходов, акробатических и гимнастических упражнений отсутствует выворотность ног, не следит за правильной постановкой корпуса.	Самостоятельно не может контролировать выворотность ног при выполнении танцевальных проходов, акробатических и гимнастических упражнений, самостоятельно не следит за правильной постановкой корпуса.	При выполнении танцевальных проходов, акробатических и гимнастических упражнений сохраняет выворотность ног, правильную постановку корпуса.
Умение индивидуально отработать трюк	Медленно овладевает новыми трюками, усердно выполняет выученные комбинации, тяжело переносит физ. нагрузки.	Не достаточно быстро овладевает новыми трюками, старательно выполняет выученные комбинации, старается переносить физические нагрузки.	Быстро овладевает новыми трюками, легко выполняет комбинации, легко переносит физ. нагрузки.

3. Диагностика результативности реализации программы 5 - 6 года обучения.

Критерии оценки.

- I. Совершенствование физических качеств и дальнейшее освоение элементов гимнастики и акробатики.
 - II. Освоение жанра жонглирование.
 - III. Развитие творческих способностей, артистизма, импровизации.
 - IV. Уровень танцевального мастерства, развитие и взаимодействие с музыкальным материалом.
 - V. Уровень работы на усложнение трюка и совершенствование его.
- 1 балл – низкий; 2 балла – средний; 3 балла – выше среднего.

Критерии оценки	Низкий	Средний	Выше среднего
Освоение элементов гимнастики.	Садится на 1 шпагат.	Садится на 2-3 вида шпагата.	Садится на 3 вида шпагата и выполняет поворотность.
Освоение элементов акробатики	С трудом выполняет упражнение (качалочка), допускает много ошибок.	Самостоятельно выполняет акробатические упражнения (качалочка), допускает некоторые ошибки.	Без ошибок самостоятельно выполняет акробатические упражнения (качалочка).
Освоение жанра - жонглирование	Развит хватательный рефлекс, владеет основами жонгляжа, но допускает некоторые ошибки. Бросает 3 мячика, часто роняет.	Хорошо развит хватательный рефлекс, владеет основами жонгляжа. Длительно бросает три мячика.	Хорошо развит хватательный рефлекс, владеет основами жонгляжа. Бросает три и более различных предметов.

Развитие творческих способностей, импровизации.	Ребенок не очень активен, слабо проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.	Ребенок активен, развита фантазия, способен придумать самостоятельно комбинации и движения, эмоционален.	Ребенок очень активен, развита фантазия, способен придумать самостоятельно комбинации и мизансцену номера, очень эмоционален, артистичен. Самостоятелен в репетиционном процессе.
Освоение танцевальных движений, развитие и взаимодействие с музыкальным материалом.	При выполнении танцевальных проходов, акробатических и гимнастических упражнений самостоятельно не сохраняет выворотность ног, не держит осанку. Не может сделать правильно движения под музыку, плохо запоминает движения.	При выполнении танцевальных проходов акробатических и гимнастических упражнений старается самостоятельно сохранять выворотность ног, держать осанку. После нескольких попыток запоминает движения, правильно делает движения под музыку.	При выполнении танцевальных проходов, акробатических и гимнастических упражнений самостоятельно сохраняет выворотность ног, держит осанку, выполняет перешпагат, мостик в капельку и удержание элементов с вращением. Сразу правильно делает движения под музыку, хорошо запоминает движения.
Уровень работы на усложнение трюка и совершенствование его.	Не может длительное время усложнить трюк, не старательно выполняет новые комбинации.	С трудом овладевает новыми трюками, старательно выполняет новые комбинации.	Быстро овладевает новыми трюками, легко выполняет новые комбинации.

Диагностика уровня музыкально-двигательной активности.

Примерные показатели для оценки уровня музыкально-двигательной активности ребенка подобраны в соответствии с закономерностями физиологического и психического развития, заложенными в программе «Развитие» учебного центра им. Л.А.Венгера и методических рекомендациях к ней, адаптированной к программе «Волшебный мир танца» в 2018 г.

Для определения уровня подготовленности детей к занятиям в танцевальном объединении педагог проводит начальную диагностику, данные которой помогают выявить уровень развития и подготовленности детей к занятиям, уровень физического развития, выявить возможные физические недостатки и с учетом полученных данных сформировать группы. Последующее проведения данной диагностики на всех этапах обучения позволяет определить уровень личных достижений каждого воспитанника объединения.

Критерии оценки.

1. Физические данные.
2. Координация движений.
3. Музыкальность.
4. Ритмичность.
5. Эмоциональность.

Уровень оценки.

Ниже среднего. Средний. Выше среднего.

Критерии оценки	Ниже среднего уровень	Средний уровень	Выше среднего уровень
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; небольшая высота прыжка.	Нормальная осанка; гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; небольшая высота прыжка.	Нормальная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; легкий, высокий прыжок.
Координация движений	Плохое согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.	Недостаточное согласование движений звеньев тела в пространстве.	Согласованные движения частей тела во времени и пространстве под музыку.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Не всегда исполнение движений согласованно с музыкой.	Движения согласованны с музыкой, ее характером и темпом.

Ритмичность	Ребенок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок	Ребенок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но с небольшими неточностями.	Ребенок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Эмоциональность	Отсутствие эмоциональной реакции на характер и темп музыки, на предложенный образ.	Существует эмоциональная реакция на характер и темп музыки, но присутствует напряжение и скованность.	Свободная и естественная эмоциональная реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.

Коррекционная и развивающая работа.

Коррекционная развивающая работа направлена на дальнейшее развитие качеств, способностей, умений ребенка в результате низкого уровня освоения программы прошлого года.

Разработан дополнительный курс к основному образовательному процессу с описанием календарно-тематического плана, способствующий более эффективному развитию ребенка, раскрытию и реализации его способностей.

Срок реализации: 3 месяца

Продолжительность и режим занятий:

1 час в неделю

Календарно-тематический план

1 месяц

№	дата	Наименование тем	Количество часов	
			практика	всего
1		Вводное занятие. Начальная педагогическая диагностика	1	1
2		Общая физическая подготовка	2	2
3		Упражнения на координацию и равновесие	1	1
4		Специальная физическая подготовка	1	1
		Итого	5	5

2 месяц

№	дата	Наименование тем	Количество часов	
			практика	всего
1		Общая физическая подготовка	2	2
2		Упражнения на координацию и равновесие	1	1
3		Специальная физическая подготовка	1	1
4		Итого	4	4

3 месяц

№	дата	Наименование тем	Количество часов	
			практика	всего
1		Общая физическая подготовка	2	2

2		Упражнения на координацию и равновесие	1	1
3		Специальная физическая подготовка	1	1
4		Итоговая педагогическая диагностика	1	1
		Итого	5	5

Содержание календарно-тематического плана 1 месяц

Тема 1. Вводное занятие. Начальная педагогическая диагностика (1 час).

Беседы:

- личная гигиена: гигиена тела, спортивная одежда, обувь;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на начало обучения.

Тема 2. Общая физическая подготовка (2 часа)

Практика – 2 часа

Игровые упражнения:

- для развития силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на турнике, лазанье по канату и т.д.);
- для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание ног на шведской стенке, поднимание ног на полу, поднимание в складку на полу, открывание ног из группировки и т.д.)

Тема 3. Упражнения на координацию и равновесие (1 час)

Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития координации и удержания равновесия: удержание равновесия, согнув ногу; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка. Упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (1 час)

- упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг,
- упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;
- упражнения на гибкость: бабочка, мостик, корзиночка, перекаты, прогибы.

2 месяц

Тема 1. Общая физическая подготовка (2 часа)

Практика – 2 часа

Игровые упражнения:

- для развития силы мышц рук и плечевого пояса
- для развития силы мышц брюшного пресса

Тема 2. Упражнения на координацию и равновесие (1 час)

Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития координации и удержания равновесия: удержание равновесия, согнув ногу; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка. Упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (1 час)

- упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг,
- упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;
- упражнения на гибкость: бабочка, мостик, корзиночка, перекаты, прогибы.

3 месяц

Тема 1. Общая физическая подготовка (2 часа)

Практика – 2 часа

Игровые упражнения:

- для развития силы мышц рук и плечевого пояса
- для развития силы мышц брюшного пресса

Тема 2. Упражнения на координацию и равновесие (1 час)

Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития координации и удержания равновесия: удержание равновесия, согнув ногу; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка. Упражнения координационные: махи руками одновременно в разные стороны, приседы на заданную глубину.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (1 час)

- упражнения скоростные: бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад, боковой приставной шаг,
- упражнения на растяжку: шпагат, полушпагат, складка ноги вместе, врозь, наклоны на правую, левую ногу;
- упражнения на гибкость: бабочка, мостик, корзиночка, перекаты, прогибы.

Тема 4. Итоговая педагогическая диагностика (1 час)

Подведение итогов. Определение уровня знаний, умений, навыков, обучающихся на окончание курса обучения.