

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

СЕКТОР ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 1

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

«Успех»

Возрастная категория: 6-18 лет.

Срок реализации: 5 лет.

Разработчик программы:

Кузьмина Е.А., педагог дополнительного образования.

Программу реализуют:

Кузьмина Е.А., Шугаева А.А., педагоги дополнительного образования.

Методическое сопровождение: **Рустамянц Л.В.**, методист.

г. Ростов-на-Дону

2023 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....3
2. Основной курс.....9

2.1 Учебно-тематический план «Основной курс»	9
2.2 Содержание изучаемого материала «Основной курс»	14
3. Модуль «Воздушная гимнастика».....	31
3.1 Учебно-тематический план «Воздушная гимнастика».....	31
3.2 Содержание изучаемого материала «Воздушная гимнастика».....	33
4. Методическое обеспечение программы.....	43
5. Список литературы.....	47
Приложение.....	50

1. Пояснительная записка.

Цирковое искусство сформировалось из народных площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований. Главный герой цирка - артист, который преодолевает, казалось бы, непреодолимые препятствия, поэтизирует физический труд, отвагу, изобретательность человека, создает обобщенный художественный образ. Образ

этот раскрывается преимущественно при помощи специфических цирковых средств - трюков. Выбор и композиция трюков подчинены задаче создания образа. Комбинация трюков с другими актерскими действиями составляют номер - отдельное законченное произведение циркового искусства, сочетание нескольких разнохарактерных (разножанровых) номеров - представление. Искусство цирка оптимистично и гуманно, его главная задача - прославление смелого, сильного, ловкого, гармонически развитого человека. Выступления профессиональных цирковых артистов были известны в Древней Греции, Древнем Риме, Древнем Египте, Византии, Франции, Англии, Америки.

Популярность циркового искусства связана с тягой человека к совершенству, к чуду, к мечте, уводящей за пределы обычной жизни и открывающей новые возможности. Артисты цирка демонстрируют силу, ловкость, смелость, недоступные обычному зрителю. Они жонглируют гирями и поднимают огромные тяжести («силовые акробаты»); показывают необычайную гибкость («каучук»); глотают огонь или дрессируют змей («факиры»); летают по воздуху («воздушные гимнасты»); жонглируют самыми разнообразными предметами, в том числе - ногами («икарийские игры»); находят общий язык с домашними животными («дрессировщики») или вступают в непосредственный контакт с дикими животными («укротители»). Выдающиеся возможности вызывают у зрителей восхищение и гордость.

Дополнительная общеобразовательная программа «Успех» относится к *художественной направленности*.

Направление деятельности – цирковое искусство.

Актуальность данной общеобразовательной программы заключается в том, что в процессе её освоения происходит непрерывное комплексное физическое и творческое развитие обучающихся посредством приобщения их к цирковому искусству. На занятиях для каждого ребенка создается ситуация успеха и, таким образом, предоставляется возможность самовыражения и самореализации на уровне собственных возможностей. С обучающимися подросткового и старшего школьного возраста, достигшими высоких результатов в освоении данной программы, педагоги проводят работу профориентационного характера, оказывают помощь своим ученикам в профессиональном самоопределении в будущем.

Практическая значимость программы. Цирк типизирует и отражает в зрелищно ярких, эстетических формах лучшие черты, свойственные нашей мужественной, физически сильной молодежи. Аплодируя ловким, смелым и умелым акробатам, жонглерам, наездникам, дрессировщикам, фокусникам, зрители видят в исполняемых номерах то, что вообще свойственно людям: уверенность в своих силах, смелость и одновременно скромность, стремление сделать человека прекрасным. Программа ориентирована на детей с различным уровнем физических способностей и имеющих различные предпочтения и интересы в области циркового искусства.

Вид программы: *авторская.* Программа заняла 2 место в областном конкурсе инновационных проектов (авторских программ) дополнительного образования Ростовской области в номинации «Художественная» в 2016 году.

Дополнительная образовательная программа «Успех» является новой редакцией. В программе переработана пояснительная записка, методическое обеспечение, добавлен образовательный модуль «Воздушная гимнастика», обновлен список литературы. Программа разработана на основе специальной, методической литературы, авторских разработок и методик. В процессе обновления была использована программа эстрадно-цирковой студии «Возрождение», народной цирковой студии «Поиск».

Срок реализации: 5 лет.

Уровень освоения программы:

1 год обучения – ознакомительный.

2-3 год обучения – базовый.

4-5 год – углубленный.

Отличительные особенности программы: В программе художественной направленности «Успех» использован и структурирован личный опыт за несколько лет работы. Это новый синтезированный курс, в истоках которого лежат бесценные творческие работы К. Станиславского, артистов и режиссеров советского, российского и зарубежных цирков и цирковых школ, достижения мировой культуры. В тоже время программа составлена с учетом тенденции циркового искусства нашего времени и соответствует уровню развития современной педагогики.

Новизна и оригинальность программы заключается в комплексном содержании. Программа состоит из основного курса и вариативного образовательного модуля «Воздушная гимнастика», которые могут быть реализованы вместе или самостоятельно.

Педагогическая целесообразность в том, что программа содержит разные уровни сложности преподаваемого материала, она ориентирована на развитие каждого ребенка. Каждый может найти любимый цирковой жанр (клоунада, каучук, акробатика, воздушная гимнастика, эквилибр, жонглирование и др.), а затем совершенствоваться в нем. Программа направлена на формирование практических навыков, которые помогут им в дальнейшей жизни. Программа направлена на профориентацию (многие выпускники цирковой студии стали цирковыми артистами), она способствует укреплению физического и психологического здоровья. Даже если ребенок и не станет в дальнейшем цирковым артистом, то опыт совместной деятельности в коллективе в процессе занятий, репетиций, выступлений, совместных поездок на фестивали, конкурсы поможет легко адаптироваться в социуме.

Цель: создание условий для творческой самореализации личности учащегося средствами циркового искусства.

Задачи:

обучающие:

- приобщать детей к цирковому искусству, познакомить с великими цирковыми династиями;
- знакомить с основами безопасной жизнедеятельности;
- обучать основам техники массажа и самомассажа;
- обучить основам техники профилирующих гимнастических упражнений и способствовать формированию необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в различных цирковых жанрах.

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;
- способствовать воспитанию потребности в физическом развитии, здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство гордости за достижения в области мирового и отечественного циркового искусства.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте от 6 до 18 лет, заинтересованных в освоении циркового искусства, и не имеющих противопоказаний к физическим нагрузкам.

Дополнительная общеразвивающая программа «Успех» разработана в соответствии с психологическими особенностями детей дошкольного, младшего школьного, подросткового и юношеского 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. Это возраст интенсивного развития гибкости. Физические упражнения для дошкольников выполняются в игровой форме.

Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, педагога, одобрения родителей. У него формируется рефлексия. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка – старшего дошкольника является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу». Дети этого возраста уже умеют самостоятельно поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Особенно ярко это проявляется в цирковом творчестве.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. 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. Поэтому приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов малоэффективны. 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. Причем, младшие школьники, в большей степени, воспринимают ритмический, силовой и пространственный образы движений в ощущениях и обобщениях впечатлений и, в меньшей степени, путем осознания, продуманного освоения технического действия.

Поэтому обучение целостному упражнению в этом возрасте наиболее эффективно, чем разучивание его по деталям. В этот возрастной период формируются и воспитываются волевые качества. Но, как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями и не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. У детей часто не хватает выдержки, настойчивого действия для получения требуемого результата. 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, своеобразие 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. Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо. Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки. 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. Это 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. Если в этом возрасте педагогом не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий возрастной период, обучающимся будет труднее овладеть ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь. 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. Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. 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.

Юношеский 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.

Условия набора и комплектования учебных групп: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

Режим занятий:

Основной курс

1 -5 год обучения — 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

Модуль «Воздушная гимнастика»

1 год обучения — 144 часа (3 раза в неделю по 2 часа).

2 -5 год обучения — 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Типы занятий: практические занятия, концертно-исполнительская деятельность.

Предполагаемые результаты.

Метапредметные:

- знание основ безопасной жизнедеятельности;

- наличие учебной мотивации;
- развитое эстетическое восприятие мира, эстетический вкус;
- сформированное чувство гордости за достижения в области мирового и отечественного циркового искусства

Личностные:

- развитые творческие способности;
- развитые личностно-волевые качества: выносливость, трудолюбие, концентрация внимания, наблюдательность;
- развитые коммуникативные и нравственные качества (ответственность, доброжелательность, взаимовыручка, взаимопомощь);
- развитые физические качества и способности ребенка;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Предметные:

- устойчивый интерес к цирковому искусству, знание цирковых династий;
- владение основами техники массажа и самомассажа;
- владение основами техники профилирующих гимнастических упражнений и необходимыми умениями и навыками в различных цирковых жанрах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: концерты, фестивали и конкурсы различных уровней.

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

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

2. Основной курс.

2.1 Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план (основной курс)

1 год обучения

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Стартовая педагогическая диагностика.	2	1	1
2.	Краткий обзор развития циркового искусства.	2	2	-
3.	Условия безопасности занятий.	2	2	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	50	6	44
5.	Основы техники гимнастических упражнений.	32	6	26
6.	Дыхательная гимнастика.	32	6	26
7.	Акробатика.	50	6	44

8.	Элементы хореографических упражнений.	32	6	26
----	---------------------------------------	----	---	----

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

9.	Культурно-досуговая работа.	12	-	12

10.	Итоговое занятие. Педагогическая диагностика.	2	-	2
	Итого	216	35	181

**Учебно-тематический план (основной курс)
2 год обучения**

		<i>Количество часов</i>
--	--	-------------------------

<i>№ п/п</i>	<i>Название разделов, темы занятий</i>	<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2	1	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	6	6	-
3.	Приемы самостраховки.	12	4	8
4.	Гимнастическая и цирковая терминология.	4	4	-
5.	Физическая и волевая подготовка.	40	6	34
6.	Основы техники цирковых жанров.	60	6	54
7.	Акробатика.	40	6	34
8.	Классический экзерсис.	38	6	32

9.	Культурно-досуговая работа.	12	-	12

10.	Итоговое занятие. Педагогическая диагностика.	2	-	2
	Итого:	216	39	177

**Учебно-тематический план (основной курс)
3-й год обучения**

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2	1	1
2.	Чудодейственное касание (техника выполнения самомассажа).	6	2	4
3.	Организация номеров и концертов (подготовка инструкторов).	6	2	4
4.	Терминология цирковых жанров.	4	4	-

5.	Общая и специальная физическая подготовка.	30	6	24
6.	Изучение и совершенствование техники цирковых жанров.	74	6	68
7.	Акробатика.	50	6	44
8.	Хореография.	30	6	24
9.	Культурно-досуговая работа.	12	-	12

10.	Итоговое занятие. Педагогическая диагностика.	2	-	2
	Итого:	216	33	183

**Учебно-тематический план (основной курс)
4-й год обучения**

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2	1	1
2.	Жонглирование.	24	4	20

2.1	Жонглирование 3, 4, 5 предметами (на отскок).	12	2	10
2.2	Жонглирование на катушках, моноцикле, шаре.	12	2	10
3.	Акробатика.	34	10	24
3.1	Колесо на возвышенности.	6	2	4
3.2	Арабское колесо.	8	2	6
3.3	Стойка на предплечьях, горизонтальные равновесия.	6	2	4
3.4	Стойка на руках.	6	2	4
3.5	Сальто (вперёд и назад), с разбегу.	8	2	6
4.	Пластическая акробатика.	24	8	16
4.1	«Мексиканка», «капля», 2-я, 3-я складка.	6	2	4
4.2	Шпагаты с опоры.	6	2	4
4.3	Перевороты, маховые (боком и переворотом).	6	2	4
4.4	Стойки (на 1-й, 2-х руках), флажки, вращения.	6	2	4
5.	Эквилибристика.	64	6	58
5.1	Хула-хупы.	16	5	11
5.1.1	Кручение одного обруча.	2	1	1
5.1.2	Кручение 2-х обручей.	2	1	1
5.1.3	Кручение 3-х обручей.	4	1	3
5.1.4	Кручение 4, 5, 6 обручей.	8	2	6
5.2	Катушки.	22	1	21
5.2.1	Стойка на одной катушке.	4	-	4
5.2.2	Стойка на трёх катушках.	6	1	5
5.2.3	Стойка на трёх катушках на столе.	6	-	6
5.2.4	Стойка на двух катушках поперечное сложение.	6	-	6
5.3	Моноцикл.	14	-	14
5.3.1	Посадка, езда, на месте.	6	-	6
5.3.2	Езда и на месте с жонглированием.	8	-	8
5.4	Шар.	12	-	12
5.4.1	Заход, сход, перемещение, повороты.	4	-	4
5.4.2	Жонглирование на шаре: пои, мячи, обручи, прыжки на скакалке.	8	-	8
6.	Воздушная гимнастика.	32	-	32
6.1	Полотна.	6	-	6
6.2	Корд-де-парель.	6	-	6
6.3	Кольцо.	6	-	6
6.4	Бамбук.	8	-	8
6.5	Трапеция.	6	-	6

7.	Сцена движения.	6	-	6
8.	Хореография.	8	-	8
9.	Репетиции.	8	-	8
10.	Выступления.	12	-	12
11.	Итоговое занятие. Педагогическая диагностика.	2	-	2
	Итого:	216	29	187

**Учебно-тематический план (основной курс)
5-й год обучения**

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2	1	1
2.	Жонглирование.	22	4	18
2.1	Жонглирование 4-мя предметами	8	2	6
2.2	Жонглирование 3-мя обручами	6	-	6
2.3	Жонглирование 4, 5, 6, 7 предметами (на отскок)	8	2	6
3.	Акробатика.	26	4	22
3.1	Колесо на одном месте	6	2	4
3.2	Кувырок с предметом (броски)	6	2	4
3.3	Стойка на предплечьях, горизонтальные равновесия (подъём и опускание, жим)	6	-	6
3.4	Стойки на 1-2 руках с вращением и перемещением (плоскости)	8	-	8
4.	Пластическая акробатика.	20	2	18
4.1	«Мексиканка», «стульчик», «капля», элемент «Звёздочка», равновесия на 1 ноге боком, с захватом ноги сзади.	10	2	8
4.2	Переворот вперёд с предметом (броски, вращение).	10	-	10
5.	Эквилибристика.	80	4	76
5.1	Хула-хупы.	26	2	24
5.1.1	Кручение одного обруча с различным вращением	4	-	4
5.1.2	Кручение 4-х обручей в стойке на четырёх конечностях	6	-	6
5.1.3	Кручение 5, 6, 7, 8, 9 обручей	10	2	8
5.1.4	Кручение десяти обручей, элемент «Бочка»	6	-	6
5.2	Катушки.	14	2	12
5.2.1	Стойка на одной катушке на возвышенности	4	-	4
5.2.2	Стойка на трёх катушках на возвышенности	4	-	4

5.2.3	Стойка на трёх катушках с жонглированием, вращение, проход в 2 обруча	6	2	4
5.3	Моноцикл.	10	-	10
5.3.1	Посадка, езда, на месте	4	-	4
5.3.2	Езда и на месте с жонглированием	6	-	6
5.4	Шар.	8		8
5.4.1	Заход, сход, перемещение, повороты	4	-	4
5.4.2	Жонглирование на шаре: пои, мячи, обручи, прыжки на скакалке	4	-	4
5.5	Элементы «Лимбо».	12	-	12
5.5.1	Проход под уровнем 80см. с предметами в прогибе.	4	-	4
5.5.2	Проход под уровнем 50 см. в мостике.	4	-	4
5.5.3	Проход под уровнем 25 см. в шпагате.	4	-	4
5.6	Палочка.	10	-	10
5.6.1	Кручение палочки на руках.	2	-	2
5.6.2	Повороты, подбросы, кручение палочки на пальцах.	4	-	4
5.6.3	Кручение двух палочек, дьяволстикс, диаволо.	4	-	4
6.	Воздушная гимнастика.	30	-	30
6.1	Полотна.	6	-	6
6.2	Корд-де-парель.	6	-	6
6.3	Кольцо.	6	-	6
6.4	Бамбук.	6	-	6
6.5	Трапедия.	6	-	6
7.	Сцена движения.	6	-	6
8.	Хореография.	8	-	8
9.	Репетиции.	8	-	8
10.	Выступления.	12	-	12
11.	Итоговое занятие. Педагогическая диагностика.	2	-	2
	Итого:	216	15	201

2.2 Содержание программы (основной курс).

1 год обучения

1. Вводное занятие. Стартовая педагогическая диагностика (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория – 1 час. Знакомство с содержанием программы 1 года обучения. Требования к форме одежды, правила поведения на занятиях, особенности тренировки. Правила по технике безопасности.

Практика – 1 час. Игровая программа. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Краткий обзор развития циркового искусства (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Знакомство с историей цирка. Знакомство с цирковыми династиями. Просмотр видео выступлений артистов зарубежных, российских звезд цирка; юных артистов цирковой студии «Риан».

3. Условия безопасности занятий (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Хорошо налаженные и умело, применяемые средства страховки исполнителей создают определенную уверенность и соответствующий психологический настрой детей, позволяют не отвлекаться, не думать о падениях, ушибах, а всецело сосредоточиться на выполнении заданий. Особенно важны меры предосторожности в начальном периоде занятий, когда волевые качества занимающихся еще не сформировались. Основная причина, приводящая к травмам, ушибам – несоблюдение правил техники безопасности, нарушение требований и указаний педагога, излишняя самоуверенность (выполнение упражнений, превышающих возможности исполнителя), преждевременный переход к трудной фразе, когда недостаточно освоена предыдущая. Назначение страховочных средств (одинарная лонжа) и страховочных приемов – удержать от падений, предохранить от ушибов и облегчить выполнение еще не освоенного упражнения. Страховочные приемы-действия - подталкивание, схватывание, поддерживания - именуется ручной пассивкой и могут быть доверены лишь опытным специалистам. Самостраховка. Нормальные условия безопасности занятий может обеспечить постоянный контроль за состоянием учебного реквизита, снарядов и страховочных средств.

4. Общая и специальная физическая подготовка (50 часов: теория – 6 часов, практика – 44 часа).

Теория – 6 часов. Общая физическая подготовка является основой всестороннего развития детей. Развитие и совершенствование двигательных качеств с учетом возрастно-половых особенностей занимающихся определяют успешность формирования навыков в цирковых жанрах. А качества проявляются только через двигательные действия. Невозможно добиться точного, выразительного и стабильного выполнения, какого бы то ни было упражнения, не имея гибкости, ловкости, быстроты и прыгучести. Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения - строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

Практика – 44 часа. Специальная физическая подготовка - это специальные упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения для развития быстроты: сюжетные и короткие подвижные игры, эстафеты. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 мин. Упражнения для развития ловкости: динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх, короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем: упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе комбинации с акробатическими упражнениями. Обучение умению оценивать движение во времени, пространстве и по степени мышечных усилий, выполнение общеразвивающих упражнений быстро, медленно, в заданный промежуток времени.

5. Основы техники гимнастических упражнений (32 часа: теория – 6 часов, практика – 26 часов).

Теория – 6 часов. Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности стоп, правильной осанки, гибкости; музыкальности, ритмичности. Развитие художественно – творческих способностей. Формирование музыкально – двигательных навыков.

Практика – 26 часов. Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног выполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе. Растяжки на полу. Упражнения для гибкости спины.

6. Дыхательная гимнастика (32 часа: теория – 6 часов, практика – 26 часов).

Теория – 6 часов. Дыхание - важнейший процесс человеческой деятельности. Очень важно уметь дышать при любых затрудненных условиях. Существуют 3 типа дыхания: грудной, брюшной и смешанный. Выдох должен быть продолжительнее вдоха: если вдох на 2, 3 или на 4 счета, то выдох, соответственно на 3, 4, 6 счетов. При выполнении упражнений дыхание следует сочетать с фазами движений. Вдох делается при наименьшем напряжении мышц и расширении грудной клетки, а выдох при значительном напряжении и движениях, сжимающих грудную клетку. Выдох через рот обеспечивает быструю очистку легких. В процессе движения в связи с напряжением тех или иных мышечных групп часто может преобладать тот или иной тип дыхания. При умеренной работе мышц рекомендуется пользоваться смешанным типом дыхания, при большом напряжении мышц брюшного пресса - грудным, при большом напряжении мышц плечевого пояса – брюшным типом дыхания. Чтобы выработать правильное дыхание, дыхательной гимнастикой следует заниматься регулярно. Правильное дыхание является не только мощным оздоровительным фактором, но играет решающую роль в проведении успешной тренировки, в освоении самых сложных упражнений, требующих большого физического напряжения.

Практика – 26 часов. Выполнение комплекса дыхательных упражнений.

7. Акробатика (50 часов: теория – 6 часов, практика – 44 часа).

Теория – 6 часов. Акробатика как ведущий вид циркового искусства. Элементы акробатики органически входят почти во все цирковые жанры. Занятия акробатикой должны являться основой работы цирковой студии. Акробатические упражнения делятся на 2 группы: динамические (кувырки, перекаты, перевороты и др.); статические (стойки, шпагаты, мост и др.). *Практика – 44 часа.* Выполнение акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке. Упражнения выполняются по заданию педагога (команда, хлопок, счет). Затем из положения, лежа на спине, руки вверх по хлопку или счету выполнить группировку: кувырок вперед; стойка на лопатках, на голове, на руках; перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой; из положения, лежа на спине - «мост». Перед разучиванием «моста» из положения, лежа на спине, предварительно выполняют несколько последовательных наклонов назад у стены или гимнастической стенки. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» и поочередно перенося центр массы тела рук на ноги и обратно, выполнить покачивание. Задание в целом выполняется самостоятельно: кувырок назад, «мост» с помощью или у стены. Практика показывает, что наиболее трудным упражнением является кувырок назад. Основной ошибкой, которую допускают дети, является медленный, пассивный перекат назад в группировке.

8. Элементы хореографических упражнений (32 часа: теория – 6 часов, практика – 26 часов).

Теория – 6 часов. Правильная постановка ног и рук, красивая осанка, изящество и выразительность исполнения упражнений достигаются с помощью занятий хореографией. На занятиях хореографии детей знакомят с позициями рук и ног. На начальном периоде обучения разворот ног в тазобедренных суставах должен определяться индивидуальными возможностями ребенка. Движения перехода от одной позиции к другой должны выполняться точно, с необходимым мышечным напряжением. Связь музыки и движения.

Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

Практика – 26 часов. Упражнения из 1, 2 и 3 позиции. Упражнения, развивающие музыкальные чувства: марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов); шаг на полупальцах с высоким подъемом колена; бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки; повороты головы, наклоны головы; наклоны корпуса вперед, назад и в сторону; постановка корпуса; основные положения ног: свободная и IV позиция; основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе; прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом); упражнения со скакалкой, платочком, лентой; построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений; упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотность ног выполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе; растяжки на полу; упражнения для гибкости спины. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

9. Культурно-досуговая работа (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Участие в праздниках, конкурсах.

10. Итоговое занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностические упражнения на определение уровня освоения программы обучающимися. Выполнение изученных упражнений, с обязательным охватом всех изученных элементов, показ родителям несложных композиций.

Содержание программы (основной курс)

2 год обучения

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория – 1 час. Знакомство с содержанием программы 2 года обучения. Требования к форме одежды, правила поведения на занятиях, особенности тренировки. Правила по технике безопасности.

Практика – 1 час. Игровая программа. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Краткие сведения о строении и функции организма (6 часов: теория – 6 часов).

Теория – 6 часов. Занятия в цирковой студии является одним из наиболее эффективных средств развития и совершенствования двигательного аппарата человека, поэтому она широко используется в процессе общей физической подготовки. При выполнении гимнастических упражнений нагрузку несут все мышцы тела. Занятия акробатикой благоприятно влияют и на состояние костно-связочного аппарата.

Двигательный аппарат. Под влиянием тренировки происходят изменения в строении костей: костная ткань утолщается, на костях образуются шероховатости, выступы (эти изменения наиболее выражены в местах прикрепления мышц), увеличиваются поперечные размеры костей, утолщается корковый слой, что способствует увеличению механической прочности костей. Влияние занятий особенно заметно на мышечной системе. Даже внешнее наблюдение за телосложением позволяет увидеть, что у тренированного человека по сравнению нетренированным больше масса и объем скелетных мышц. Важнейшим свойством скелетных мышц является их сила. Большое значение для координации движений имеет скорость сокращения и расслабления мышц.

Обмен веществ и энергии. В тренированном организме увеличиваются углеводные запасы, при этом усиливается способность депонирования в печени гликогена, что имеет важное значение для повышения работоспособности. Запасы жира несколько снижены.

Дыхательная система. Напряженная мышечная работа требует повышения потребления кислорода. В этом процессе большое значение имеют развитие дыхательных мышц, увеличение жизненной емкости легких и максимальной вентиляции легких. При тренировке увеличивается разница в объеме грудной клетки на вдохе и выдохе, что имеет важное значение для вентиляции легких, при мышечной работе.

Сердечно-сосудистая система. Физическая тренировка вызывает ряд морфологических и биохимических и функциональных изменений сердца и сосудов. У занимающихся, особенно у тех, кто систематически выполняет работу циклического характера, наблюдается увеличение размеров сердца – гипертрофия сердечной мышцы. При упражнениях на кольцах, акробатических элементах происходит перераспределение крови. При выполнении стоек и висов вниз головой под влиянием силы тяжести кровь перемещается в сосуды головы. У нетренированных ребят при этом резко увеличивается кровоснабжение головы. У хорошо подготовленных ребят к этим упражнениям, положение вниз головой не сопровождается заметным усилением кровоснабжения головы в связи с сужением сосудов этой области.

Состав крови и выделения. Состав крови при выполнении физических упражнений почти не изменяется. Мало изменяется и функция выделения.

3. Приемы самостраховки (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).

Теория – 4 часа. На занятиях нередко случаи травматизма. Еще больше травм происходит в быту. Однако наивно думать, что, разучив 10-20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, на высокой скорости. На занятиях предлагаются приемы самостраховки при выполнении наиболее распространенных упражнений, чреватых опасностью травматизма.

Самостраховка при падении вперед. Иногда при падениях вперед дети получают различные травмы рук, лица, груди. Происходит это чаще всего с теми, у кого слабые руки и недостаточно развита ловкость. Упражнения для амортизации падений сгибанием рук. Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты. Эти способы самостраховки применяют при падениях в беге или прыжках на большой скорости.

Самостраховка при падениях назад. Даже легкое падение назад может закончиться ушибом или сотрясением мозга, если занимающийся не знаком с основными правилами самостраховки. Упражнения для амортизации падений назад перекатом. Выполнение перекатов назад можно освоить за одно занятие: мягкость перекатов и кувырков назад достигаются за счет округления спины и наклона головы на грудь. Упражнения для амортизации соскоков.

Практика – 8 часов. Освоение приемов самостраховки при падении вперед и назад.

4. Гимнастическая и цирковая терминология (4 часа: теория – 4 часа).

Теория – 4 часа. Цирковая терминология – совокупность терминов, употребляемых для объяснения различных цирковых понятий. Формирование современного циркового искусства происходило главным образом в Англии, Франции, Германии, Италии и России. Соответственно там и складывалась основная терминология. По мере развития искусства

цирка в других странах, эта терминология переносилась и закреплялась, иногда в дословном произношении и транскрипции, иногда в переводе, причем нередко в искаженном виде. Аттракцион, вальсет, вольтиж, жокей, кавалькада, клоун, кульбит, курбет, лонжа, манипуляция, реприза, трапеция, шапито – лишь часть терминов западно-европейского происхождения, которыми пользуются цирковые артисты всего мира.

5. Физическая и волевая подготовка (40 часов: теория – 6 часов, практика – 34 часа).

Теория – 6 часов. Цель физической подготовки – развитие мускульной силы, без чего невозможно выполнение многих упражнений. Характер такой подготовки определяется педагогом в соответствии возрастными физическими данными занимающихся детей. Для эквилибриста–стоечника важны упражнения на преодоление сопротивления веса своего тела или части его, с преимущественной нагрузкой на верхнюю часть туловища (руки, плечевой пояс, мышцы груди, спины). Особенное место в обучении занимает волевая подготовка. Она предусматривает выработку таких качеств как умение управлять своими эмоциями, проявлять настойчивость в достижении поставленных задач, не падать духом при неудаче, не терять контроль над собой в сложных ситуациях, преодолевать усталость, плохое настроение, уметь побороть в себе чувство страха, преодолеть боязнь высоты, болезненное ощущение от ушиба, удара, заставить себя добиться выполнения неудачающегося упражнения.

Практика – 34 часа. Силовые упражнения на кольцах: выкруты вперед и назад из виса на руках, подтягивание, подъем переворотом из виса на руках в упор, подъем силой из виса в упор, задний и передний планш, отжимание от груди так, чтобы ноги были выше опоры руками, сгибание – разгибание рук в стойке на руках, а также упражнения для развития брюшного пресса, лазание по канату, вращательные движения головой для укрепления шейных мышц и связок. Волевая подготовка: демонстрация успехов занимающихся старших групп, просмотр программ и выступлений мастеров на манеже.

6. Основы техники цирковых жанров (60 часов: теория – 6 часов, практика – 54 часа).

Теория – 6 часов. Эквилибристика. Воздушная гимнастика. Клоунада. Партерная акробатика. Жонглирование.

Практика – 54 часа. Освоение техники цирковых жанров (см. Приложение)

7. Акробатика (60 часов: теория – 6 часов, практика – 34 часа).

Теория – 6 часов. Правила выполнения акробатических приемов: колесо, курбет, рондат, перевороты.

Практика – 54 часа. Совершенствование изученного материала по акробатике и знакомство с новыми акробатическими элементами: колесо – переворот в сторону с равномерной, последовательной опорой на каждую руку и ногу; курбет – прыжок в стойку на руках и обратно; рондат – переворот вперед с поворотом на 180, служащий связующим звеном для перехода к прыжкам, выполняемым спиной по направлению разбега (как самостоятельный прыжок не применяется, но важен в прыжковых комбинациях, так как от него зависит качество их исполнения); перевороты: на две ноги, на одну ногу, назад.

8. Классический экзерсис (38 часов: теория – 6 часов, практика – 32 часа).

Теория – 6 часов. Роль классического танца в хореографической подготовке. Постановка, закрепление корпуса, развитие выворотности, устойчивости и пластики тела. Начальная подготовка к классическому экзерсису.

Практика – 54 часа. Первые полгода упражнения разучиваются в раскладке лицом к палке, это позволяет детям почувствовать устойчивость, выворотность, само движение. Со второй

половины года дети занимаются начальным экзерсисом, держась одной рукой за палку. Экзерсис у палки: позиции рук 1, 2, 3; позиции ног 1, 2, 3 и 5; demi, grand – plie; battment – tendu; battment – gete; pike; подготовка к rond de jambe par terre; положение ноги sur le cou-de-pied вперед и назад (обхватное, для battments frappes); grand battment jete (вперед, сторону и назад); battment retire; pas de bourree (лицом к станку); перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к палке); отрабатывается танцевальный шаг; прыжки по 6-й позиции (прямые ноги, поджатые, разножка, акцент на натянутые носки); повороты по 6-ой позиции (подготовка к верчению).

Экзерсис у станка. Позиция ног – I, II, III. Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4. Demi – plie в I и II позиции. Battements tendus jete I позиции по 1 т. 4/4. Relive по I и II позиции.

Экзерсис на середине зала. Постановка корпуса. I – port de bras. Выученные у станка элементы переносятся на середину зала. Allegro. Pas sauté по VI и I позиции.

9. Культурно-досуговая работа (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Участие в праздниках, конкурсах.

10. Итоговое занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностические упражнения на определение уровня освоения программы обучающимися. Выполнение изученных упражнений, с обязательным охватом всех изученных элементов, показ родителям несложных композиций.

Содержание программы (основной курс)

3 год обучения

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория – 1 час. Знакомство с содержанием программы 3 года обучения. Требования к форме одежды, правила поведения на занятиях, особенности тренировки. Правила по технике безопасности.

Практика – 1 час. Определение уровня развития обучающихся.

2. Чудодейственное касание (техника выполнения самомассажа) (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. В настоящее время массаж широко используется в системе физического воспитания. Он также применяется при подготовке космонавтов к полету и является прекрасным средством для восстановления сил во время работы в космосе. Массаж и самомассаж должны стать жизненной потребностью каждого человека, помощником в труде, учебе и отдыхе, в борьбе против болезней. Но прежде чем осваивать приемы массажа, надо познакомиться с некоторыми сведениями о строении человеческого организма, функционировании отдельных органов и систем. Существует большое количество приемов самомассажа, выполнение которых доступно даже самым юным участникам. Необходимо, освоить следующие приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения активные, пассивные и с сопротивлением, ударные приемы, встряхивание. Каждый из этих приемов имеет свои конкретные задачи и характерные особенности. Применяя те или иные приемы, можно влиять на отдельные ткани и органы - кожу, суставы и т.д. Перечисленные приемы можно использовать в различных сочетаниях в зависимости от цели массажа.

Поглаживание - самый распространенный прием. Он успокаивающе влияет на нервную систему, а при продолжительном проведении действует обезболивающе. При выполнении этого приема удаляется верхний отживший слой кожи, что улучшает функцию

потовых и сальных желез. Под действием поглаживания повышается местная температура кожи, ускоряется ток лимфы и крови в сосудах. Этим приемом начинают самомассаж и им же заканчивают. Проводится поглаживание легко, без усилия, медленно и ритмично.

Выжимание – движение, сходное с тем, которые выжимают сок из фруктов. При выполнении выжимания происходит быстрое продвижение крови и лимфы по сосудам, глубокое прогревание мышц. Прием выжимания массируют кожу и поверхностный слой мышцы.

Разминание в массаже является основным приемом, который используют для массирования мышц, особенно глубоких. Под действием этого приема повышается эластичность мышц, сухожилий, улучшается крово- и лимфообращение в массируемом участке. Разминания, особенно глубокие, оказывают стимулирующее влияние на нервную систему, улучшают обмен веществ. При самомассаже могут использоваться следующие приемы разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцевидное, разминание подушечками пальцев и фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Потряхивание выполняют на расслабленных крупных мышцах – икроножной, мышцах бедра, плеча, на ягодичных мышцах – мизинцем и большим пальцем. Этот прием непосредственно связан с разминанием и проводится после него. Способствует лучшему кровотоку, действует успокаивающе. Оказывает влияние не только на поверхностные, но и глубоко лежащие ткани. Этот прием быстро снимает напряжение мышц после длительной работы.

Растирание отличается тем, что проводится более энергично и в разных направлениях. С его помощью добиваются большей пластичности связок, улучшения подвижности суставов и повышения работоспособности. Поэтому его полезно делать утром перед зарядкой. Растирание является надежным средством профилактики травм и т.д.

Практика – 4 часа. Освоение техники самомассажа. Выполнение приемов: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание.

3. Организация номеров и концертов (подготовка инструкторов) (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Основные принципы постановки номера. Первый этап – это замысел постановки, определение ее идейно-художественного содержания и соответствующей этому содержанию формы. Следующий этап – выбор музыки. Музыка не только дает ритмическую канву для циркового номера, она должна быть органичной частью единого художественного целого, максимально способствовать тому, чтобы содержание постановки было донесено до зрителя. Содержание музыки и содержание циркового жанра должны находиться в полном единстве и взаимной связи. Для намеченной постановки отбираются такие движения, которые с наибольшей выразительностью помогали бы раскрытию ее замысла. Последний этап – костюм. Он должен быть удобен в использовании номера и помогать раскрытию художественного образа. *Практика – 4 часа.* Подготовка инструкторов для организации номеров и концертов.

4. Терминология цирковых жанров (4 часа: теория – 4 часа).

Теория – 4 часа. Цирковая терминология, употребляемая в процессе занятий (копфшпрунг, фордешспрунг, лягскач, флик-фляк, сальто, пируэт, трапеция, бамбук, канаты, кольцо, лонжа, блоки, троса, крутящие машинки, штамберт, гимнастические кольца, хула-хуп...)

5. Общая и специальная физическая подготовка. (30 часов: теория – 6 часов, практика – 24 часа).

Теория – 6 часов. Основные средства общей физической подготовки. Специальная физическая подготовка - это специальные упражнения для развития различных групп мышц.

Практика – 24 часа. Упражнения для развития быстроты: сюжетные и короткие подвижные игры, эстафеты. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 мин. Упражнения для развития ловкости: динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх, короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем: упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе комбинации с акробатическими упражнениями. Обучение умению оценивать движение во времени, пространстве и по степени мышечных усилий, выполнение общеразвивающих упражнений быстро, медленно, в заданный промежуток времени.

6. Изучение и совершенствование техники цирковых жанров (74 часа: теория – 6 часов, практика – 68 часов).

Теория – 6 часов. Эквилибристика. Воздушная гимнастика. Клоунада. Партерная акробатика. Жонглирование.

Практика – 68 часов. Изучение и совершенствование техники цирковых жанров (см. Приложение)

7. Акробатика (50 часов: теория – 6 часов, практика – 44 часа).

Теория – 6 часов. Правила выполнения акробатических приемов: копфшпрунг, фордешпрунг, лягскач, флик-фляк, сальто.

Практика – 44 часа. Совершенствование изученного материала по акробатике и знакомство с новыми акробатическими элементами: копфшпрунг – переворот прыжком вперед с опорой на голову, исполняется также с опорой одновременно на руки и на голову; фордешпрунг - -переворот прыжком вперед с опорой на руки; лягскач – подъем-вскок из положения, лежа на лопатках, выполняемый резким махом ногами; флик-фляк – переворот прыжком назад с промежуточной опорой на прямые руки; сальто – безопорный переворот тела в воздухе вперед, или назад, или в сторону. Исполняется с места, либо с разбегу, как с группированными ногами, так и с выпрямленными. Выполнение акробатических элементов с разбегу. Объединение нескольких элементов в единую комбинацию.

8. Хореография (30 часов: теория – 6 часов, практика – 24 часа).

Теория – 6 часов. Экзерсис на середине зала. Последовательность выполнения. Сохранение выворотности ног и равновесия тела. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух или на одной ноге, равные бедра и, в особенности, подтянутое и выворотное бедро работающей ноги - основные условия для овладения устойчивостью. Разница между маленькими, средними и большими прыжками, особенности партерных, стелющихся прыжков и воздушных, устремленных ввысь. Основы народно-сценического танца. Основные понятия: позиции ног, позиции рук, положения корпуса, направления движения.

Практика – 24 часа. Adagio. Developpe u portdebras, исполняемые в медленном темпе на всей ступне. Allegro (прыжки): проработка всех видов прыжков (маленькие, средние и большие). Tempslevécote по всем позициям (кроме 4). Прыжок изучается лицом к палке, затем исполняется в середине зала. Прыжковые комбинации из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенным, несложные большие прыжки комбинируются с маленькими. Музыкальное оформление играет здесь

значительную роль, т.к. музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер прыжков. Приседания (полуприседания медленные, полуприседания быстрые, полные приседания медленные, быстрые).

Упражнения на развитие подвижности стопы (основной вид, с полуприседанием на опорной ноге, с подъёмом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол). Маленькие броски (подготовительные упражнения, основной вид, маленькие «сквозные» броски, маленькие броски с подскоком на опорной ноге).

Круговые движения ногой по полу или по воздуху (основной вид, круговые движения по полу пяткой, «восьмёрка», круговые движения ногой по воздуху с вытянутым, с сокращённым подъёмом).

9. Культурно-досуговая работа (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Участие в праздниках, конкурсах.

10. Итоговое занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностические упражнения на определение уровня освоения программы обучающимися. Выполнение изученных упражнений, с обязательным охватом всех изученных элементов, показ родителям изученных композиций.

Содержание программы (основной курс)

4-й год обучения

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория – 1 час. Знакомство с содержанием программы 4 года обучения. Требования к форме одежды, правила поведения на занятиях, особенности тренировки. Правила по технике безопасности.

Практика – 1 час. Определение уровня развития обучающихся.

2. Жонглирование (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).

2.1 Жонглирование 3, 4, 5 предметами (на отскок) (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов)

Теория – 2 часа. Особенности жонглирования 3, 4, 5 предметами (на отскок).

Практика – 20 часов. Жонглирование 3, 4, 5 предметами (мяч, кольца, булава) на отскок.

2.2 Жонглирование на катушках, моноцикле, шаре (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

Теория – 2 часа. Особенности жонглирования на катушках, моноцикле, шаре.

Практика – 20 часов. Жонглирование 2, 3 предметами из-за спины на катушках; жонглирование с подбросами под ногой предмета и через кисть; жонглирование в необычном положении. Жонглирование на моноцикле, шаре.

3. Акробатика (34 часа: теория – 10 часов, практика – 24 часа).

3.1 Колесо на возвышенности (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Правила выполнения колеса на возвышенности.

Практика – 4 часа. Выполнение колеса на возвышенности.

3.2 Арабское колесо (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения арабского колеса.

Практика – 6 часов. Выполнение арабского колеса.

3.3 Стойка на предплечьях, горизонтальные равновесия (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Особенности выполнения стойки на предплечьях. Горизонтальные равновесия.

Практика – 4 часа. Выполнение стойки на предплечьях на стуле.

3.4 Стойка на руках. (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Правила выполнения стойки на руках.

Практика – 4 часа. Выполнение стойки на руках.

3.5 Сальто (вперёд и назад), с разбегу. (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).

Теория – 2 часа. Правила исполнения сальто вперёд и назад, с разбегу.

Практика – 6 часов. Выполнение переворота вперёд с возвышенности. Сальто вперёд и назад, с разбегу.

4. Пластическая акробатика (24 часа: теория – 8 часов, практика – 16 часов).

4.1 «Мексиканка», «капля», 2-я, 3-я складка (6 часов: теория - 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Правила выполнения элементов «Мексиканка», «капля», 2-я, 3-я складка.

Практика – 4 часа. Выполнение элементов «Мексиканка», «капля», 2-я, 3-я складка.

4.2 Шпагаты с опоры (6 часов: теория - 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Правила выполнения шпагатов с опоры.

Практика – 4 часа. Выполнение шпагатов с опоры.

4.3 Перевороты, маховые (боком и переворотом) (6 часов: теория - 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Правила выполнения переворотов, маховых (боком и переворотом).

Практика – 4 часа. Выполнение переворотов, маховых (боком и переворотом).

4.4 Стойки (на 1-й, 2-х руках), флажки, вращения. (6 часов: теория - 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Правила выполнения стойки (на 1-й, 2-х руках), флажков, вращений.

Практика – 4 часа. Выполнение стойки (на 1-й, 2-х руках), стойки на одной ноге, флажков, вращений.

5. Эквилибристика (64 часа: теория - 6 часов, практика – 58 часов).

5.1 Хула-хупы (16 часов: теория – 5 часов, практика – 11 часов).

5.1.1 Кручение одного обруча (2 часа: теория - 1 час, практика – 1 час).

Теория – 1 час. Техника кручения одного обруча на носочках. Особенности выполнения шпагата с кручением одного обруча на руке.

Практика – 1 час. Кручение одного обруча на носочках. Шпагат с кручением одного обруча на руке. Колесо с броском обруча.

5.1.2 Кручение 2-х обручей (2 часа: теория - 1 час, практика – 1 час).

Теория – 1 час. Особенности кручения 2-х обручей

5.1.3 Кручение 3-х обручей (4 часа: теория - 1 час, практика – 3 часа).

Теория – 1 час. Особенности кручения 3-х обручей.

Практика – 3 часа. Кручение 3-х обручей.

5.1.4 Кручение 4, 5, 6 обручей (8 часов: теория - 2 часа, практика – 6 часов).

Теория – 2 часа. Особенности кручения 4, 5, 6 обручей.

Практика – 6 часов. Кручение 4, 5, 6 обручей на теле, на двух руках.

5.2 Катушки (22 часа: теория - 1 час, практика – 21 час).

5.2.1 Стойка на одной катушке (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Стойка на одной катушке.

5.2.2 Стойка на трёх катушках (6 часов: теория – 1 час; практика – 5 часов).

Теория – 1 час. Правила выполнения стойки на трёх катушках.

Практика – 5 часов. Стойка на трёх катушках.

5.2.3 Стойка на трёх катушках на столе (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Стойка на трёх катушках на столе.

5.2.4 Стойка на двух катушках поперечное сложение (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Стойка на двух катушках поперечное сложение.

5.3 Моноцикл (6 часов: практика – 6 часов).

5.3.1 Посадка, езда, на месте (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Посадка, езда, на месте.

5.3.2 Езда и на месте с жонглированием (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Езда и на месте с жонглированием.

5.4 Шар (12 часов: практика – 12 часов).

5.4.1 Заход, сход, перемещение, повороты (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Заход, сход, перемещение, повороты.

5.4.2 Жонглирование на шаре: пои, мячи, обручи, прыжки на скакалке (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Жонглирование на шаре: пои, мячи, обручи, прыжки на скакалке.

6. Воздушная гимнастика (32 часа: практика – 32 часа).

6.1 Полотна (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Лазанье и спуск. Висы и вращения. Шпагаты. Элементы на узле. Обрывы и подъёмы.

6.2 Корд-де-парель (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Лазанье и спуск. Висы и вращения. Шпагаты. Элементы на узле. Обрывы и подъёмы.

6.3 Кольцо (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Висы и упоры. Прогибы. Флажки и бланши. Вращение.

6.4 Бамбук (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Подъёмы и спуски. Поддержки. Шпагаты, прогибы. Работа в паре. Вращения.

6.5 Трапеция (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Подъём, висы, упоры. Крутка, флажки. Вращения.

7. Сцена движения (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Создание сцены движения.

8. Хореография (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Темп adagio в ускоренном темпе. Allegro (прыжки): проработка всех видов прыжков (маленькие, средние и большие). Tempslevécote по всем позициям, прыжки changementdepléds, echange, assemble. Каждый новый прыжок изучается лицом к палке, затем исполняется в середине зала. Прыжковые комбинации из маленьких прыжков на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенным, несложные большие прыжки комбинируются с маленькими. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, т.к. музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер прыжков. Приседания (полуприседания медленные, полуприседания быстрые, полные приседания медленные, быстрые).

Упражнения на развитие подвижности стопы (основной вид, с полуприседанием на опорной ноге, с подъёмом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол). Маленькие броски (подготовительные упражнения, основной вид, маленькие «сквозные» броски, маленькие броски с подскоком на опорной ноге).

Круговые движения ног по полу или по воздуху (основной вид, круговые движения по полу пяткой, «восьмёрка», круговые движения ногой по воздуху с вытянутым, с сокращённым подъёмом).

9. Репетиции (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Отработка цирковых трюков, композиций.

10. Выступления (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Участие в мероприятиях, конкурсах различного уровня.

10. Итоговое занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговое представление. Диагностика уровня освоения программы обучающимися.

Содержание программы 5 год обучения

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория – 1 час. Знакомство с содержанием программы 5 года обучения. Требования к форме одежды, правила поведения на занятиях, особенности тренировки. Правила по технике безопасности.

Практика – 1 час. Определение уровня развития обучающихся.

2. Жонглирование (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).

2.1 Жонглирование 4-мя предметами (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов)

Теория – 2 часа. Особенности жонглирования 4-мя предметами в необычном положении, за спиной.

Практика – 20 часов. Жонглирование 4-мя предметами в необычном положении.

2.2 Жонглирование 3-мя обручами (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Жонглирование 3-мя обручами.

2.3 Жонглирование 4, 5, 6, 7 предметами (на отскок) (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов)

Теория – 2 часа. Особенности жонглирования 3, 4, 5 предметами (на отскок).

Практика – 6 часов. Жонглирование 4, 5, 6, 7 предметами (мяч, кольца, булава) на отскок.

3. Акробатика (26 часов: теория – 4 часа, практика – 22 часа).

3.1 Колесо на одном месте (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Правила выполнения колеса на одном месте.

Практика – 4 часа. Выполнение колеса на одном месте

3.2 Кувырок с предметом (броски) (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Особенности кувырка с предметами.

Практика – 4 часа. Выполнение кувырка с предметом, броски.

3.3 Стойка на предплечьях, горизонтальные равновесия (подъем и опускание, жим) (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Стойка на предплечьях, горизонтальные равновесия (подъем и опускание, жим).

3.4 Стойки на 1-2 руках с вращением и перемещением (плоскости) (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Стойки на 1-2 руках с вращением и перемещением (плоскости).

4. Пластическая акробатика (20 часа: теория – 2 часов, практика – 18 часов).

4.1 «Мексиканка», «стульчик», «капля», элемент «Звездочка», равновесия на 1 ноге боком, с захватом ноги сзади (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).

Теория – 2 часа. Особенности выполнения элементов «Мексиканка», «стульчик», «капля», элемент «Звездочка», равновесия на 1 ноге боком, с захватом ноги сзади.

Практика – 8 часов. Выполнение элементов «Мексиканка», «стульчик», «капля», элемент «Звездочка», равновесия на 1 ноге боком, с захватом ноги сзади.

4.2 Переворот вперед с предметом (броски, вращение) (10 часов: практика – 10 часов).

Практика – 10 часов. Выполнение переворота вперед с предметом (броски, вращение).

5. Эквилибристика (80 часов: теория - 4 часа, практика – 76 часов).

5.1 Хула-хупы (26 часов: теория – 2 часа, практика – 24 часа).

5.1.1 Кручение одного обруча с различным вращением (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Кручение одного обруча на носочках. Мост с кручением одного обруча на ноге. Элемент «Складка» с кручением одного обруча на руке. Стойка на предплечьях с кручением одного обруча на ноге. Элемент «Коромысло» с кручением одного обруча на ноге. Переворот назад с обручем.

5.1.2 Кручение 4-х обручей в стойке на четырех конечностях (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Кручение 4-х обручей в стойке на руках, на ногах.

5.1.3 Кручение 5, 6, 7, 8, 9 обручей (10 часов: теория - 2 часа, практика – 8 часов).

Теория – 2 часа. Особенности кручения 5, 6, 7, 8, 9 обручей.

Практика – 8 часов. Кручение 5, 6, 7, 8, 9 обручей на теле, на двух руках.

5.1.3 Кручение 3-х обручей (4 часа: теория - 1 час, практика – 3 часа).

Теория – 1 час. Особенности кручения 3-х обручей.

Практика – 3 часа. Кручение 3-х обручей.

5.1.4 Кручение десяти обручей, элемент «Бочка» (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Кручение десяти обручей на теле, на руках и ногах. Выполнение элемента «Бочка».

5.2 Катушки (14 часов: теория - 2 часа, практика – 12 часов).

5.2.1 Стойка на одной катушке на возвышенности (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Стойка на одной катушке на возвышенности. стойка на трёх катушках на столе проход через два обруча. Прыжки в скакалку на балансе на одной катушке.

5.2.2 Стойка на трёх катушках на возвышенности (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Стойка на трёх катушках на возвышенности.

5.2.3 Стойка на трёх катушках с жонглированием, вращение, проход в 2 обруча (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Особенности стойки на трёх катушках с жонглированием, вращение, проход в 2 обруча.

Практика – 6 часов. Стойка на трёх катушках с жонглированием, вращение, проход в 2 обруча. Прыжки в скакалку на трёх катушках.

5.3 Моноцикл (10 часов: практика – 10 часов).

5.3.1 Посадка, езда, на месте (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Посадка, езда, на месте.

5.3.2 Езда и на месте с жонглированием (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Езда и на месте с жонглированием.

5.4 Шар (8 часов: практика – 8 часов).

5.4.1 Заход, сход, перемещение, повороты (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Заход, сход, перемещение, повороты.

5.4.2 Жонглирование на шаре: пои, мячи, обручи, прыжки на скакалке (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Жонглирование на шаре: пои, мячи, обручи, прыжки на скакалке.

5.5 Элементы «Лимбо» (12 часов: практика – 12 часов).

5.5.1 Проход под уровнем 80 см с предметами в прогибе (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Проход под уровнем 80 см с предметами в прогибе.

5.5.2 Проход под уровнем 50 см с предметами в мостике (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Проход под уровнем 50 см с предметами в мостике.

5.5.3 Проход под уровнем 25 см в шпагате (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Проход под уровнем 25 см в шпагате.

5.6 Палочка (10 часов: практика – 10 часов).

5.6.1 Кручение палочки на руках. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа.

5.6.2 Повороты, подбросы, кручение палочки на пальцах. (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Кручение палочки вокруг себя в повороте. Кручение палочки с подбросом и поворотом тела на 360°. Кручение палочки на пальцах.

5.6.3 Кручение двух палочек, девилстикс, диаволо. (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Кручение двух палочек с подбросами. Кручение двух палочек впереди и за спиной. Кручение двух палочек по бокам. Кручение палочки на пальцах правой и левой руки. Кручение девилстикс, диаволо.

6. Воздушная гимнастика (30 часов: практика – 30 часов).

6.1 Полотна (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Совершенствование движений. Лазанье и спуск. Висы и вращения. Шпагаты. Элементы на узле. Обрывы и подъёмы.

6.2 Корд-де-парель (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Совершенствование движений. Лазанье и спуск. Висы и вращения. Шпагаты. Элементы на узле. Обрывы и подъёмы.

6.3 Кольцо (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Совершенствование движений. Висы и упоры. Прогибы. Флажки и бланши. Вращение.

6.4 Бамбук (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Совершенствование движений. Подъёмы и спуски. Поддержки. Шпагаты, прогибы. Работа в паре. Вращения.

6.5 Трапеция (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Совершенствование движений. Подъём, висы, упоры. Крутка, флажки. Вращения.

7. Сцена движения (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Создание сцены движения.

8. Хореография (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Темп *adagio* в ускоренном темпе. *Allegro* (прыжки): проработка всех видов прыжков (маленькие, средние и большие). *Tempslevécote* по всем позициям, прыжки *changement de pieds*, *échappe*, *assemble*. Исполнение прыжков на середине зала. Прыжковые комбинации из маленьких прыжков на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим, сложные большие прыжки комбинируются с маленькими. Приседания (полуприседания медленные, полуприседания быстрые, полные приседания медленные, быстрые).

Упражнения на развитие подвижности стопы (основной вид, с полуприседанием на опорной ноге, с подъёмом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол).

Маленькие броски (подготовительные упражнения, основной вид, маленькие «сквозные» броски, маленькие броски с подскоком на опорной ноге).

Круговые движения ногой по полу или по воздуху (основной вид, круговые движения по полу пяткой, «восьмёрка», круговые движения ногой по воздуху с вытянутым, с сокращённым подъёмом).

9. Репетиции (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Отработка цирковых трюков, композиций. Увеличение темпоритма номера.

10. Выступления (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Участие в мероприятиях, конкурсах различного уровня.

10. Итоговое занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Фестиваль. Диагностика уровня освоения программы обучающимися.

3. Модуль «Воздушная гимнастика»

3.1 Учебно-тематический план («Воздушная гимнастика»)

1 год обучения

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	32	-	32
3.	Специальная физическая подготовка.	142	-	142
3.1	Гимнастика.	32	-	32
3.2	Основы акробатики.	32	-	32
3.3	Упражнения с предметами.	32	-	32
4.	Игры, эстафеты.	12	-	12
5.	Итоговое занятие. Педагогическая диагностика.	2	-	2
	Итого:	144	1	143

Учебно-тематический план («Воздушная гимнастика»)

2 год обучения

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	48	-	48
3.	Специальная физическая подготовка.	142	-	142
3.1	Гимнастика.	48	-	48
3.2	Основы акробатики.	48	-	48
3.3	Упражнения с предметами.	48	-	48
4.	Игры, эстафеты.	20	-	20
5.	Итоговое занятие. Педагогическая диагностика.	2	-	2
	Итого:	216	1	215

Учебно-тематический план («Воздушная гимнастика»)

3 год обучения

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Педагогическая диагностика.	2		2
3.	Общая физическая подготовка.	40		40
4.	Специальная физическая подготовка	36		36
4.1	Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку.	18		18
4.2	Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися.	18		18
5.	Техническая подготовка гимнастов	88		88
5.1	Упражнения на кольце.	44		44
5.2	Упражнения на трапеции.	44		44
6.	Самостраховка.	28	2	26
6.1	Самостраховка и самоконтроль.	2	2	
6.2	Приёмы самостраховки и самоконтроля во взаимосвязи с содержанием и техникой упражнения.	26		26
7.	Постановочная работа	20		20
7.1	Композиция на трапеции.	10		10
7.2	Композиция на кольце.	10		10
8.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	4	212

Учебно-тематический план («Воздушная гимнастика»)

4 год обучения

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Педагогическая диагностика.	2		2
3.	Общая физическая подготовка.	32		32
4.	Специальная физическая подготовка	28		28
4.1	Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку.	14		14
4.2	Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися.	14		14
5.	Техническая подготовка гимнастов	90		90
5.1	Упражнения на кольце.	28		28
5.2	Упражнения на трапеции.	28		28
5.3	Упражнения на корде-парели.	34		34
6.	Самостраховка.	12		12
6.1	Приёмы самостраховки и самоконтроля во взаимосвязи с содержанием и техникой	12		12

	упражнения.			
7.	Постановочная работа	48		48
7.1	Композиция на трапеции.	16		10
7.2	Композиция на кольце.	16		10
7.3	Композиция на корде-парели.	16		10
8.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	2	212

**Учебно-тематический план («Воздушная гимнастика»)
5 год обучения**

№ п/п	Название разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	32		32
3.	Специальная физическая подготовка	22		22
3.1	Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку.	14		14
3.2	Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися.	14		14
4.	Техническая подготовка гимнастов	90		90
4.1	Упражнения на кольце.	30		30
4.2	Упражнения на трапеции.	30		30
4.3	Упражнения на корде-парели.	30		30
5.	Самостраховка.	10		10
5.1	Приёмы самостраховки и самоконтроля во взаимосвязи с содержанием и техникой упражнения.	10		10
6.	Постановочная работа	58		58
6.1	Композиция на трапеции.	18		18
6.2	Композиция на кольце.	18		18
6.3	Композиция на корде-парели.	22		22
7.	Педагогическая диагностика. Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	1	215

**3.2 Содержание программы («Воздушная гимнастика»)
1 обучения.**

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория - 1 час. Знакомство с содержанием программы. Особенности занятий в цирковой студии. Внешний вид и правила поведения на занятии. Техника безопасности во время занятий.

Практика - 1 час. Игры на сплочение коллектива. Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Общая физическая подготовка (32 часа: практика - 32 часа).

Практика - 1 час. Комплекс общеразвивающих упражнений: ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед; бег: обычный, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, прыжками, замедляясь и ускоряясь, с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления, челночный, поднимая вперед прямые ноги, приставным шагом, различные сочетания бега; прыжки: подскоки на носках, на одной, на двух ногах, подпрыгивая с ноги на ногу, спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх, перепрыгиванием через препятствие, в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; упражнения на укрепление мышц спины: «лодочка», махи ногой назад, в сторону, стоя на коленях руки в упоре на полу, удержание ноги назад, поднимание в прогиб, лёжа на животе; упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: поднимание ног лёжа на спине за голову, на шведской стенке, удержание ног в уголке, сидя, махи в разножку; упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: отжимания, лазанье по канату, висы, упоры, уголок ноги вместе, врозь; упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной, двух ногах, поднимание на полупальцы, удержание ноги вперед, в сторону, назад, выпрыжки из приседа.

3. Специальная физическая подготовка (142 часа: практика – 142 часа).

3.1 Гимнастика (32 часа: практика – 32 часа).

Практика - 32 часа. Комплекс подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, необходимых в гимнастике: упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп: «Качели» (плавный перекаат с полупальцев на пятки), чередование шагов на полупальцах и пяточках; упражнения для развития выворотности ног: вытягивание стоп по первой позиции, сидя растяжка с выворотной стопой, лёжа на животе, удержание стоп в первой позиции; упражнения для улучшения гибкости позвоночника: «корзиночка», «мост», прогиб на коленках, стоя на коленках, спину прогнуть, округлить, прогиб в полушпагате; упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра: приседания, махи ногой, выпады, круговые движения ногой с согнутым коленом, сидя, разножка в прямой шпагат, лёжа махи ногой; упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава: повороты головы направо, налево, наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, наклоны корпуса назад, вперед, в сторону, движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка», повороты плеч, вывода правое или левое плечо вперед, повороты плеч с одновременным полуприседанием, движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; упражнения для исправления осанки: упражнение «рыбка», «котик», лёжа на спине руки на затылке, развести локти в стороны, лёжа на спине подтянуть колено к груди; упражнения на ориентировку в пространстве: игра «найди свое место», простейшие построения в линию колонку, простейшие перестроения в круг, сужение круга, расширение круга, интервал, различие правой, левой руки, ноги, плеча, повороты вправо, влево.

3.2 Основы акробатики (32 часа: практика – 32 часа).

Практика - 32 часа. Тренировочные упражнения: группировка, перекааты, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на руках.

3.3 Упражнения с предметами (32 часа: практика – 32 часа).

Практика - 32 часа. Тренировочные упражнения: крутка обруча «восьмёрка» и одной рукой, подкидывание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки с мячом, упражнения с лентами.

4. Игры, эстафеты (12 часов: практика – 12 часов).

Практика - 12 часов. Знакомство с играми, применяемыми на занятиях. Игры для развития координации и быстроты реакции: «Охотники и утки», «Рыбалка», «Караси и щука», «День и ночь», «Кружева». Игры для развития силовых качеств: «Прыжок за прыжком», «Охотники и зайцы», «Тяни в круг». Игры для развития гибкости: передача мячей в колонне, стоя, лёжа через складку, передача мяча в колонне змейкой, туннель из обручей, «Путаница». Игры на расслабление мышц: «Пёрышко», «Ветерок», «Качка», «Бабочка», «Цветочек расти», «Желе», «Быстро-медленно».

5. Итоговое занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика - 2 часа. Диагностические упражнения на определение уровня освоения программы обучающимися. Выполнение изученных упражнений, с обязательным охватом всех изученных элементов, показ родителям несложных композиций.

Содержание программы («Воздушная гимнастика»)

2 год обучения.

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория - 1 час. Знакомство с содержанием программы. Особенности занятий в цирковой студии. Внешний вид и правила поведения на занятии. Техника безопасности во время занятий.

Практика - 1 час. Игры на сплочение коллектива, эффективную коммуникацию. Диагностика остаточных знаний и умений, сформированных у обучающихся на 1 году обучения по программе.

2. Общая физическая подготовка (48 часов: практика – 48 часов).

Практика - 32 часа. Тренировочные упражнения. Ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед. Бег: обычный, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, прыжками, замедляясь и ускоряясь, с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления, челночный, поднимая вперед прямые ноги, приставным шагом, различные сочетания бега. Прыжки: подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх, перепрыгиванием через препятствие, в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов. Упражнения на укрепление мышц спины: «Лодочка», махи ногой назад, в сторону, стоя на коленях руки в упоре на полу, удержание ноги назад, поднимание в прогиб, лёжа на животе. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: поднимание ног лёжа на спине за голову, на шведской стенке, удержание ног в уголке, сидя, махи в разножку. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: отжимания, лазанье по канату, висы, упоры, уголок ноги вместе, врозь. Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной, двух ногах, поднимание на полупальцы, удержание ноги вперед, в сторону, назад, выпрыжки из приседа.

3. Специальная физическая подготовка (142 часа: практика – 142 часа).

3.1. Гимнастика (48 часов: практика – 48 часов).

Практика - 48 часов. Комплекс подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, необходимых в гимнастике: Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп: «Качели» (плавный перекаат с полупальцев на пятки), чередование шагов на полупальцах и пяточках. Упражнения для развития выворотности ног: вытягивание стоп по первой позиции, сидя растяжка с выворотной стопой, лёжа на животе, удержание стоп в первой позиции. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника: «корзиночка», «мост», прогиб на коленках, стоя на коленках, спину прогнуть, округлить, прогиб в полушпагате. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра: приседания, махи ногой, выпады, круговые движения ногой с согнутым коленом, сидя, разножка в прямой шпагат, лёжа махи ногой. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава: повороты головы направо, налево, наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка», повороты плеч, вывод правое или левое плечо вперед, повороты плеч с одновременным полуприседанием; движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх. Упражнения для исправления осанки: «Рыбка», «Котик» (лёжа на спине руки на затылке, развести локти в стороны, лёжа на спине подтянуть колени к груди). Упражнения на ориентировку в пространстве: простейшие построения в линию колонку, простейшие перестроения в круг, сужение круга, расширение круга, интервал, различие правой, левой руки, ноги, плеча, повороты вправо, влево; игра «Найди свое место».

3.2 Основы акробатики (48 часов: практика – 48 часов).

Практика - 48 часов. Упражнения на группировку, перекааты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Стойка на руках.

3.3 Упражнения с предметами (48 часов: практика – 48 часов).

Практика - 48 часов. Кручение обруча: «восьмёрка», одной рукой. Подкидывание и ловля мяча. Ходьба, бег, прыжки с мячом. Упражнения с лентами.

4. Игры, эстафеты (20 часов: практика – 20 часов).

Практика - 20 часов. Игры для развития координации и быстроты реакции: «Охотники и утки», «Рыбалка», «Караси и щука», «День и ночь», «Кружева». Игры для развития силовых качеств: «Прыжок за прыжком», «Охотники и зайцы», «Тяни в круг». Игры для развития гибкости: передача мячей в колонне, стоя, лёжа через складку, передача мяча в колонне змейкой, туннель из обручей, «Путаница». Игры на расслабление мышц: «Пёрышко», «Ветерок», «Качка», «Бабочка», «Цветочек расти», «Желе», «Быстро-медленно».

5. Итоговое занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика - 2 часа. Диагностические упражнения на определение уровня освоения программы обучающимися. Выполнение изученных упражнений, с обязательным охватом всех изученных элементов, показ родителям несложных композиций.

Содержание программы («Воздушная гимнастика»)

3 год обучения.

1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).

Теория - 2 часа. Воздушная гимнастика – интересный и зрелищный жанр циркового искусства. Направления и виды воздушной гимнастики. Воздушные гимнастические

снаряды: кольцо, трапеция, корде-парель, полотно, бамбук. История развития и формирования воздушной гимнастики в цирке. Достижения выпускников студии. Значение общей физической подготовки и здорового образа жизни для занятий воздушной гимнастикой. Координация, ловкость, гибкость, растяжка – важные физические качества воздушного гимнаста. Выносливость, воля и трудолюбие – важные личностные качества воздушного гимнаста. Особенности занятий воздушной гимнастикой. Правила личной гигиены и безопасного поведения на занятиях. Значение самостраховки и самоконтроля для воздушного гимнаста. Требования к спортивной одежде, обуви, причёске. Режим питания, контроль веса.

2. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика - 2 часа. Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Общая физическая подготовка (20 часов: практика – 20 часов).

Практика - 20 часов. Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц рук: отжимание в упоре лёжа, отжимание в прогиб, подтягивание, лазанье по канату и т.д. Упражнения для шеи, туловища. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц шеи и туловища: полуприседы с наклоном туловища, выпрыжки прогнувшись по второй позиции; упражнения на использование инерции движения какой-либо части тела; упражнения с использованием дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; упражнение «Тянемся к небу», «Наклоны с растяжкой», «Растяжка в наклоне», «Растяжка руки», медленные перевороты вперед и назад из упора толчком в стойку, колесо и т.п. Упражнения для ног. Примеры упражнений: махи ногами; махи ногами с утяжелителями; сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них. Пистолет. Упражнения на подъём на полупальцы; приседанья на правой, левой в arabesque нога на шведской стенке, махи одной ногой и толчком другой в стойке на руках у опоры, «Нога в сторону», «Нога к груди» и т.п.

4. Специальная физическая подготовка (36 часов: практика – 36 часов).

4.1 Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку (18 часов: практика – 18 часов).

Практика - 18 часов. Упражнения на координацию, гибкость, растяжку, координационно-скоростные упражнения; силовые упражнения. Выполнение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания. Выполнение движений по возможно большей амплитуде. Различные прыжки на скакалке. Прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Подбрасывание и ловля мяча из различных положений. Выпрыгивание вверх из приседа, широко расставив в стороны руки и ноги с приземлением в исходное положение. Кувырки вперед и назад из седа на корточках. Прыжки из стороны в сторону при быстром темпе и т.п.

4.2 Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися (18 часов: практика – 18 часов).

Практика - 18 часов. Тренировочные упражнения в вися на руках, на коленях, на носках. Лазанье по канату. Рабочий вис – отработка техники выполнения.

5. Техническая подготовка гимнастов (18 часов: практика – 18 часов).

5.1 Упражнения на кольцо (44 часа: практика – 44 часа).

Практика - 44 часа. Упражнения на кольце: рука, нога в петле, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на кольце.

5.2 Упражнения на трапеции (44 часа: практика – 44 часа).

Практика - 44 часа. Упражнения на трапеции: вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на трапеции.

6. Самостраховка (28 часов: теория – 2 часа, практика – 26 часов).

6.1 Самостраховка и самоконтроль (2 часа: теория – 2 часа).

Теория - 2 часа. Основы страховки. Что представляет собой самостраховка. Значение самостраховки и самоконтроля для воздушных гимнастов. Взаимосвязь самостраховки и содержания изучаемого упражнения. Приёмы самостраховки и самоконтроля во время выступления воздушных гимнастов.

6.2 Приёмы самостраховки во взаимосвязи с содержанием и техникой упражнения (26 часов: практика – 26 часов).

Практика - 26 часов. Упражнения на приобретение навыков по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения. Тренировочные упражнения по использованию приемов самостраховки в различных учебных ситуациях во взаимосвязи с содержанием и техникой изучаемого упражнения на кольце и трапеции.

7. Постановочная работа (20 часов: практика – 20 часов).

7.1 Композиция на трапеции (10 часов: практика – 10 часов).

Практика - 10 часов. Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на трапеции в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на трапеции, создание художественного образа номера.

7.2 Композиция на кольце (10 часов: практика – 10 часов).

Практика - 10 часов. Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на кольце в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на кольце, создание художественного образа номера.

8. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).

Практика - 2 часа. Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися на базовом уровне. Мини-концерт для родителей.

Содержание программы («Воздушная гимнастика»)

4 год обучения.

1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).

Теория - 2 часа. Значение общей физической подготовки и здорового образа жизни для занятий воздушной гимнастикой. Координация, ловкость, гибкость, растяжка – важные физические качества воздушного гимнаста. Выносливость, воля и трудолюбие – важные личностные качества воздушного гимнаста. Особенности содержания программы в текущем учебном году. Правила личной гигиены и безопасного поведения на занятиях. Значение самостраховки и самоконтроля для воздушного гимнаста. Требования к спортивной одежде, обуви, причёске. Режим питания, контроль веса.

2. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика - 2 часа. Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Общая физическая подготовка (32 часа: практика – 32 часа).

Практика - 32 часа. Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения на увеличение силовых показателей для рук и плечевого пояса из различных исходных положений. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых

показателей для мышц рук: отжимание в упоре лёжа, отжимание в прогиб, подтягивание, лазанье по канату и т.д. Упражнения на увеличение силовых показателей для шеи, туловища. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц шеи и туловища: полуприседы с наклоном туловища, выпрыжки прогнувшись по второй позиции; упражнения на использование инерции движения какой-либо части тела; упражнения с использованием дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; упражнение «Тянемся к небу», «Наклоны с растяжкой», «Растяжка в наклоне», «Растяжка руки», медленные перевороты вперед и назад из упора толчком в стойку, колесо и т.п. Упражнения на увеличение силовых показателей для ног. Примеры упражнений: махи ногами; махи ногами с утяжелителями; сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них. Пистолет. Упражнения на подъём на полупальцы; приседанья на правой, левой в arabesque нога на шведской стенке, махи одной ногой и толчком другой в стойке на руках у опоры, «Нога в сторону», «Нога к груди» и т.п.

4. Специальная физическая подготовка (28 часов: практика - 28 часов).

4.1 Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку (14 часов: практика - 14 часов).

Практика - 14 часов. Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку, координационно-скоростные упражнения; силовые упражнения. Выполнение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания. Выполнение движений по возможно большей амплитуде. Различные прыжки на скакалке. Прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Подбрасывание и ловля мяча из различных положений. Выпрыгивание вверх из приседа, широко расставив в стороны руки и ноги с приземлением в исходное положение. Кувырки вперед и назад из седа на корточках. Прыжки из стороны в сторону при быстром темпе и т.п.

4.2 Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися (14 часов: практика - 14 часов).

Практика - 14 часов. Подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для воздушной гимнастики: тренировочные упражнения в вися на руках, на коленях, на носках, лазанье по канату. Рабочий и декоративный вис. Рабочий и декоративный хват.

5. Техническая подготовка гимнастов (90 часов: практика – 90 часов).

5.1 Упражнения на кольце (28 часов: практика - 28 часов).

Практика - 28 часов. Упражнения на кольце: рука, нога в петле, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на кольце.

5.2 Упражнения на трапеции (28 часов: практика - 28 часов).

Практика - 28 часов. Упражнения на трапеции: вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на трапеции.

5.3 Упражнения на корде-парели (34 часа: практика - 34 часа).

Практика - 34 часа. Упражнения на корде-парели: лазанье, рука, нога в петле, закладки, вывороты, крутки. Отработка техника выполнения элементов на корде-парели.

6. Самостраховка (12 часов: практика - 12 часов).

6.1 Приёмы самостраховки и самоконтроля во взаимосвязи с содержанием и техникой упражнения (12 часов: практика - 12 часов).

Практика - 12 часов. Упражнения на отработку навыков по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения. Тренировочные упражнения по

использованию приемов самостраховки в различных учебных ситуациях во взаимосвязи с содержанием и техникой изучаемого упражнения на кольце, трапеции, корде-парели.

7. Постановочная работа (48 часов: практика - 48 часов).

7.1 Композиция на трапеции (16 часов: практика - 16 часов).

Практика - 16 часов. Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на трапеции в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на трапеции, создание художественного образа номера.

7.2 Композиция на кольце (16 часов: практика - 16 часов).

Практика - 16 часов. Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на кольце в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на кольце, создание художественного образа номера.

7.3 Композиция на корде-парели (16 часов: практика - 16 часов).

Практика - 16 часов. Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на корде-парели в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на корде-парели, создание художественного образа номера.

8. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).

Практика - 2 часа. Диагностические упражнения для определения уровня освоения программы обучающимися. Мини-концерт для родителей.

Содержание программы (Модуль «Воздушная гимнастика»)

5 год обучения

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория - 1 час. Значение общей физической подготовки и здорового образа жизни для занятий воздушной гимнастикой. Координация, ловкость, гибкость, растяжка – важные физические качества воздушного гимнаста. Выносливость, воля и трудолюбие – важные личностные качества воздушного гимнаста. Особенности содержания программы в текущем учебном году. Правила личной гигиены и безопасного поведения на занятиях. Значение самостраховки и самоконтроля для воздушного гимнаста. Требования к спортивной одежде, обуви, причёске. Режим питания, контроль веса.

Практика - 1 час. Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся.

2. Общая физическая подготовка (32 часа: практика – 32 часа).

Практика - 32 часа. Комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц из различных исходных положений. Упражнения на увеличение силовых показателей для рук и плечевого пояса. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц рук: отжимание в упоре лёжа, отжимание в прогиб, подтягивание, лазанье по канату и т.д. Упражнения на увеличение силовых показателей для шеи, туловища. Примеры упражнений: упражнения на увеличение силовых показателей для мышц шеи и туловища: полуприседы с наклоном туловища, выпрыжки прогнувшись по второй позиции; упражнения на использование инерции движения какой-либо части тела; упражнения с использованием дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; упражнение «Тянемся к небу», «Наклоны с растяжкой», «Растяжка в наклоне», «Растяжка руки», медленные перевороты вперед и назад из упора толчком в стойку, колесо и т.п. Упражнения на увеличение силовых показателей для ног. Примеры упражнений: махи ногами; махи ногами с утяжелителями; сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них. Пистолет. Упражнения на подъём на полупальцы; приседанья на

правой, левой в arabesque нога на шведской стенке, махи одной ногой и толчком другой в стойке на руках у опоры, «Нога в сторону», «Нога к груди» и т.п.

3. Специальная физическая подготовка (22 часа: практика – 22 часа).

3.1 Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку (14 часов: практика - 14 часов).

Практика - 14 часов. Подготовительные упражнения на координацию, гибкость, растяжку, координационно-скоростные упражнения; силовые упражнения. Выполнение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания. Выполнение движений по возможно большей амплитуде. Различные прыжки на скакалке. Прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Подбрасывание и ловля мяча из различных положений. Выпрыгивание вверх из приседа, широко расставив в стороны руки и ноги с приземлением в исходное положение. Кувырки вперед и назад из седа на корточках. Прыжки из стороны в сторону при быстром темпе и т.п.

3.2 Подготовительные упражнения для тренировки хвата и вися (14 часов: практика - 14 часов).

Практика - 14 часов. Подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для воздушной гимнастики: тренировочные упражнения в вися на руках, на коленях, на носках, лазанье по канату. Упражнения на отработку техники выполнения рабочего вися и хвата, декоративного вися и хвата.

4. Техническая подготовка гимнастов (90 часов: практика - 90 часов).

4.1 Упражнения на кольце (30 часов: практика - 30 часов).

Практика - 30 часов. Упражнения на кольце: рука, нога в петле, вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на кольце.

4.2 Упражнения на трапеции (30 часов: практика - 30 часов).

Практика - 30 часов. Упражнения на трапеции: вис, хват, закладка, выворот, прогибы, затяжки. Отработка техники элементов, выполняемых на трапеции.

4.3 Упражнения на корде-парели (30 часов: практика - 30 часов).

Практика - 30 часов. Упражнения на корде-парели: лазанье, рука, нога в петле, закладки, вывороты, крутки. Отработка техника выполнения элементов на корде-парели.

5. Самостраховка (10 часов: практика - 10 часов).

5.1 Приёмы самостраховки и самоконтроля во взаимосвязи с содержанием и техникой упражнения. (10 часов: практика - 10 часов).

Практика - 10 часов. Упражнения на отработку навыков по прерыванию трюков, связанных с возникшей опасностью срыва или падения. Тренировочные упражнения по использованию приемов самостраховки в различных учебных ситуациях во взаимосвязи с содержанием и техникой изучаемого упражнения на кольце, трапеции, корде-парели.

6. Постановочная работа (58 часов: практика - 58 часов).

6.1 Композиция на трапеции (18 часов: практика - 18 часов).

Практика - 18 часов. Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на трапеции в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на трапеции, создание художественного образа номера.

6.2 Композиция на кольце (18 часов: практика - 18 часов).

Практика - 18 часов. Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на кольце в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на кольце, создание художественного образа номера.

6.3 Композиция на корде-парели (22 часа: практика - 22 часа).

Практика - 22 часа. Отработка цирковых трюков воздушной гимнастики на корде-парели в сочетании с элементами хореографии. Составление композиций на корде-парели, создание художественного образа номера.

7. Педагогическая диагностика. Итоговое занятие (2 часа: практика - 2 часа).

Практика - 2 часа. Диагностические упражнения для определения результативности освоения содержания программы обучающимися на базовом уровне. Мини-концерт для родителей.

4. Методическое обеспечение.

Образовательный процесс построен на принципах гуманизации, природосообразности, научности, системности, коллективности, интеграции всех видов искусств. В процессе занятий по данной программе у детей воспитывается умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержка, целеустремленность.

Использование современных педагогических технологий в процессе реализации программы

В центре всей образовательной деятельности - личность обучаемого. Используются педтехнологии на основе личностной ориентации педагогического процесса: «Педагогика сотрудничества», гуманно-личностная технология, также игровые технологии, технологии проблемного обучения, коммуникативного обучения, технологии дифференцированного, индивидуального обучения, групповые технологии.

Для детей с опережающим развитием применяются технологии общественного творчества, технологии дифференцированного обучения. С целью раннего и интенсивного развития применяется технология совершенствования общеучебных умений, навыков на ранних этапах обучения.

В настоящее время широко используются информационные технологии. При подборе репертуара просматриваем фильмы, клипы, концертные номера, выступления цирковых артистов разных стран, фестивали и конкурсы на CD. Используя информационные технологии, осуществляется подбор музыки к номерам, komponуется музыкальный материал, делаются фонограммы. Большое значение для формирования художественного вкуса, эстетической культуры воспитанников имеет качество исполняемых номеров, поэтому подготовленные номера, фрагменты номеров записываются на цифровую камеру, а затем просматриваются. Выявляются недочеты, огрехи, ошибки, т.о. номера шлифуются, оттачиваются. Все номера, концерты, фестивали, поездки записываются на цифровую камеру, переписываются на CD и тем самым сформирована фильмотека цирковой студии. Рекламные буклеты, программки, афиши, т.е. все, что сопровождает выступление коллектива, тоже делается с использованием компьютерных технологий. Создан сайт цирковой студии «Риан», на котором размещена информация о студии. Через сайт осуществляется общение с другими цирковыми коллективами не только в пределах России, но и за рубежом.

Для успешной реализации программы ее цели и задач, используются следующие **методы обучения:**

- *Метод информирования (словесный)* – беседы, лекции, рассказы, творческие встречи с другими цирковыми коллективами;

- *Метод иллюстраций и демонстраций (наглядный)* – просмотр видеофильмов по цирковому искусству, иллюстрированных журналов, буклетов, телепрограмм, использование дидактического материала, посещение цирка, балета, театра, метод собственного показа;
- *Метод практической деятельности* – активное участие в творческой жизни учреждения дополнительного образования и школы, концерты, конкурсы, сотрудничество с творческими объединениями другой направленности.

Этапы образовательного процесса:

- 1 этап - «Прелюдия» - учебно-тренировочный – 1, 2 год обучения;
- 2 этап - «Путь к успеху» - совершенствования – 3, 4, 5 год обучения.

На учебно-тренировочном этапе осуществляется всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, эстетическое воспитание, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой акробатики, цирковых жанров.

На этапе совершенствования происходит дальнейшая всесторонняя, общая и специальная физическая подготовка, укрепление здоровья, совершенствование техники цирковых жанров, приобретение необходимого опыта участия в концертах; более углубленное совершенствование техники цирковых жанров, приобретение необходимого опыта для продолжения обучения по выбранному направлению.

В процессе практической деятельности выявляются дети, наделенные природной гибкостью и дети, желающие осваивать более основательно жанр акробатики, «Каучука». Для таких детей разработана авторская методика «Развитие гибкости у детей, занимающихся цирковым искусством».

Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую и практическую часть. Основная часть материала отводится практическим занятиям, которые включают в себя выполнение упражнений, творческих заданий. В зависимости от особенностей творческого развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания новыми заданиями, упражнениями.

Занятия с мальчиками проводятся немного иначе, нежели с девочками. Большое значение имеет характерный тренаж. На занятиях может присутствовать дух соревнования, что свойственно мальчишкам. Но педагог не должен заострять внимание на отстающих - те у кого лучше получается, помогают справиться с заданием другим. Для большей наглядности и значимости в цирковой студии мальчикам можно показать иллюстрации известных цирковых коллективов с яркими мужскими трюками и движениями. У мальчиков возникает желание подражать, и они занимаются охотнее. Занятие должно проходить энергично, для этого педагог должен хорошо спланировать его и сам проработать технику исполнения изучаемых движений. Сложнее работать с мальчиками педагогу-женщине. Для успешных занятий можно выбрать из группы наиболее способных мальчиков и, придя на занятие немного раньше, проработать с ними те движения, которые будут изучаться на занятии. В этом случае ребята будут помогать педагогу в показе новых движений. В постановочной работе следует учитывать стремление ребят к мужественным движениям.

Во время учебных занятий уделяется внимание работе над корпусом, головой и руками, добивается выразительность и пластичность исполнения, развивается координация всех частей тела и овладение основами хореографии, составляющей одно из основных средств актерской выразительности.

При организации занятий используются ТСО, дети просматривают записи выступлений ведущих Российских, мировых мастеров искусств. При разучивании элементов цирковых жанров, используются видеоролики, презентации цирковых номеров. Используются методические пособия, монографии великих цирковых артистов. Но основа обучения – живой пример педагога, который сам демонстрирует изучаемые упражнения, трюки, цирковые номера.

Занятия по цирковым жанрам проходят в режиме практических занятий.

Жонглирование – один из древних жанров циркового искусства. Известно, что еще во времена фараона жонглёры были украшением пира у богатых афинян. Жонглёры умеют сообщать воздушную лёгкость любому предмету, попавшему к ним в руки, - шляпе, коробке спичек, мячу, кольцам, булавам, даже если надо столику, чашкам, самоварам, а то и носовому платку. Для того чтобы стать жонглёром требуется ловкость, быстрота реакции, точность глазомера и физическая выносливость. Жонглирование в первооснове сводится к выработке технических навыков, воспитанию лёгкой и точной руки. Выбор художественного образа, трюков, танцевальных движений подбираются индивидуально, исходя из способностей воспитанников и его характерных особенностей, учитывая современные новинки в жонглировании.

Одно из основных мест, в программе, занимает *акробатика*. В Древней Греции акробатов называли ходящими на цыпочках. Существуют разные акробаты: акробаты прыгуны, акробаты-вольтижеры, силовые акробаты, плечевые акробаты, пластические акробаты, антипод. В данной подпрограмме рассматривается пластическая акробатика и прыжковая. Если приглядеться к номерам, то без участия пластической акробатики не обходится ни один номер. Акробатические действия – трюки диктуют и определяют композицию всего номера. Пластическая акробатика у нас приняла форму акробатического этюда, где упор делается на пластику тела, необычных и эффективно-статичных положениях. Основной вид акробатики – прыжковая акробатика, которая является фундаментом всех акробатических жанров. В программе используются индивидуальные акробатические прыжки. Многие акробатические прыжки являются основой в спортивной гимнастике и применяются на уроках физической культуры. Это - колесо, кульбиты, рондат, флик-фляк, и так далее. Занятие акробатикой развивает такие качества как гибкость, прыгучесть. Этот жанр циркового искусства получил признание в общей системе физического воспитания как один из самых популярных.

Основным жанром циркового искусства является *эквилибристика* – умение держать в равновесии себя, партнёров, реквизит. Цирковые эквилибристы сохраняют равновесие в самых невероятных положениях на туго натянутой проволоке, на катушках, на шаре, моноцикле и так далее. Мы рассматриваем эквилибристику на катушках с жонглированием, с хула-хупами, в скакалку; велофигуристов. Занятие эквилибристикой развивает пластичность, ловкость, умение держать равновесие.

В процессе освоения образовательного модуля «Воздушная гимнастика» особое внимание уделено обучению основным элементам воздушной гимнастики, изучению приёмов самостраховки и постановочной работе.

С целью отслеживания результативности освоения программы проводятся диагностики: стартовая, промежуточная, итоговая. Используются методики: анкеты, тесты, наблюдения. Выступления на концертах, смотрах различного уровня тоже являются своеобразным показателем качества образования. По прохождению тем, разделов делаются диагностические «срезы», с целью отслеживания уровня усвоения данного раздела

программы. Портфолио обучающегося, которое формирует каждый воспитанник, тоже является показателем эффективности усвоения образовательной программы. Портфолио содержит большой раздел «Достижения», который позволяет отследить динамику качества усвоения программы. В дальнейшем портфолио достижений учитывается при поступлении в средние специальные и высшие учебные заведения.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Воздушный реквизит: трапеция, бамбук, канат, кольцо, лонжа, блоки, троса, карабины, крутящие машинки, петли, ремни и штамберт, полотна, гимнастические кольца.
1. Реквизит для фигурной езды (моноциклы, цирковой велосипед).
2. Пьедесталы (столы, кувшин, распилка для бревен, антиподная подушка, плетень, барабан).
3. Реквизит для эквилибристики (катушки, шар, лестница, стоялки).
4. Реквизит для жонглирования (мячи, булавы, кольца, диаволо, факела, трости).
5. Обручи разных размеров (хула-хуп).
6. Магнитофон, аудиокассеты.
7. Гимнастические маты, дорожки.
8. Батут, гимнастический трамплин.
9. Декорации: деревья, подсолнухи, котелок, костер, плетень, подставки для огня, прялка, пальмы.
10. Ростовые куклы.
11. Реквизит для клоунады (буффонадная гирия, ноги и т.д.).
12. Реквизит для дрессуры животных (тумбы, кольца, бочка, бубен).
13. Иллюзионный реквизит (платки, цветы, ящики).
14. Музыкальный реквизит: колокольчики, ложки и т.д.

Дидактическое обеспечение программы

1. Журналы (цирк, балет, театр и др.).
2. Книги (учебная литература по цирку, художественная литература, мемуары артистов).
3. Плакаты, афиши, фотографии.
4. Дипломы, грамоты, награды.
5. СД и видеозаписи (записи репетиции и концертов коллектива за многие года, зарубежных программ, цирковых представлений).

5. Список литературы.

5.1 Список использованной литературы.

Нормативные документы:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 27.02.2023).

2. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 29.05.2023 года).
3. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственных услуг в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года(с изменениями на 14.03.2023 года).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
10. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 7.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации».
12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
13. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года N 467 (с изменениями на 21.04. 2023 года).

5.2 Список литературы для педагогов.

1. Авдулова Т.П., Гавриченко О.В., Гармаева Т.В., Гребенникова О.В. Возрастная психология. Учебное пособие. М.: Академия. 2014.
2. Базарова Н. П., Мей В.П., Азбука классического танца. 4-е изд., испр.- СПб.: Издательство «Лань»;
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 2001.
4. Бекина С.И. Музыка и движение, М., 1984 г.
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе.- М.: 1978.
6. Боброва Г.А. Искусство грации.- Л.: 1986.
7. Богданов Г. Ф. Основы хореографической драматургии. – Москва 2006.
8. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., Москва, Краснодар 2007.
10. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер.- СПб.: Издательство «Лань», 2007. – 192 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С. Петербург 2000 г.
12. Горюнова Л.В. Принципы педагогики искусства. М.: 1991.
13. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. - М.: 1977.
14. Джексон Ш. Костюм для сцены. - М.: 1984.
15. Искусство клоунады. Сост. М. Коган. - М.: 1969.
16. Кожевников С.В. Акробатика. - М.:1984.
17. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989
18. Конорова Е.В. Ритмика. – М.: Музыка, 1991.
19. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
20. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения.- М.:1979
21. Кузнецов Е.М. Цирк. - М.: 1971.
22. Макаров С.М. Советская клоунада. - М.: 1986
23. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.
24. Раевская Н.Н. Музыкально-двигательные упражнения. – М., изд-во «Просвещение», 1991.

25. Славский Р.Е. Цирк нашего двора. - М.: 1961.
26. Черненко И.М. Здравствуй, цирк. - М.: 1968.
27. Ширай А.Н. Цирк на сцене.- М.: 1974.
28. Эльяш Н. Образы танца.– М.: Знание, 1970.

5.3 Список литературы для учащихся.

1. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. - М.: 1977.
2. Искусство клоунады. Сост. М. Коган. - М.: 1969.
3. Кузнецов Е.М. Цирк. - М.: 1971. .
4. Черненко И.М. Здравствуй, цирк. - М.: 1968.
5. Цирк. Маленькая энциклопедия. - 2-е изд., перераб. и доп. Сост. А.Я. Шнеер, Р.Е. Славский. - М.: 1979.

Приложение 1

Изучение и совершенствование техники цирковых жанров

Занятия по эквилибристике

Сложный учебно-тренировочный процесс требует от детей предельной активности на занятиях. Занятия эквилибристикой – это не урок физкультуры, они имеют профессиональную направленность. Эквилибристика вырабатывает быстроту реакции, координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат, приучает ориентироваться в необычных условиях.

Ручная эквилибристика включает в себя упражнения, демонстрирующие равновесие тела в разных положениях: в стойке на 2-х или 1-ой руке, на голове, в упоре на локтях (на каждом занятии по 30 мин.).

Эквилибристика на катушках – (по мере освоения этого жанра). Упражнения: заход и сход, балансирование, пирамиды, стойка на руках на катушке и т.д.

Эквилибристика на шаре. Упражнения: заход и сход, управление шаром, жонглирование на шаре, парные упражнения, поддержки, крутка обручей на шаре.

Эквилибристика на вольностоящей лестнице. Упражнения: подъем и спуск, балансирование, движение с лестницей, балансирование, стоя на концах лестницы, парные упражнения, жонглирование.

Эквилибристика на проволоке (туго и свободно натянутой). Упражнения: заход, балансирование, техника владения веером, равновесие на одной ноге, на 2-х ногах, хождение вперед и назад, с приседанием на колени, движение на 3- счета, повороты, подготовка к бегу, батман с движением вперед, скольжение вперед на полупальцах, бег и т.д.

Эквилибристика на велосипедах (моноцикле). Упражнения: техника езды, педалирование, посадка, качание, езда против хода, пируэты и т. д.

Занятия по воздушной гимнастике

К воздушной гимнастике относятся упражнения, выполняемые на снарядах или аппаратах, подвешенных к штанкетнику на сцене, к куполу цирка.

Гимнастика на трапеции. Упражнения выполняются в висе и упоре, вис на подколенках, «флажок» на одной руке, балансирование на спине, задний бланш, обороты

вокруг трапеции, а также различные «обрывы» на подколенки, на пятки, на носки, вращения.

Гимнастика на корд-де-волане. Упражнения выполняются в висе и упоре, аналогичны упражнениям на одинарной трапеции, вертушка.

Гимнастика на корд-де-пареле. Основные элементы гимнастики на вертикальном канате – ручной и ножной «флажки», арабески с обхватом каната ногой, боген, различные упражнения в висе на руках, задний бланш на одной руке и различные круговые вращения, скольжение.

Гимнастика на рамке. Основные элементы вольтижировки – маховый перехват попеременно руки-ноги, кабриоль, грече, «мельница», штрабаты и передний бланш в зубнике и др.

Гимнастика на бамбуке. Многие элементы в гимнастике на бамбуке идентичны с парной гимнастикой на рамке.

Гимнастика на кольце. Упражнения выполняются в висе и упоре, аналогичны упражнениям на трапеции, вертушка.

Занятия по клоунаде

В цирке различают 5 разновидностей клоунских амплуа с их характерными особенностями. Это клоуны: буффонадные, сатирики, музыкальные, дрессировщики, коверные.

Буффонадная клоунада – «буффонада» - шутка, паясничанье. Игровая буффонадная сценка-антре - имеет завязку, развитие действия, кульминацию и развязку.

Сатирическая клоунада призвана разоблачать проявления буржуазной идеологии, бичевать бескультурье, бюрократизм, хамство, равнодушие и т. д. Ей подвластны самые широкие гражданственные темы.

Клоунада музыкальная и музыкальная эксцентрика. Музыкальные клоуны создали множество необычных инструментов. С целью эксцентричного переосмысления привычных вещей они издавна стремились использовать бытовые предметы в несвойственных им функциях – в качестве музыкальных инструментов. Так появилась «поющая» пила и метла, «звучащие» камни, сковородки, березовые дрова, подобранные в определенной тональности, бутылки с водой, налитой на разные уровни, настроенные на определенный музыкальный лад.

Клоун – дрессировщик. Скоморохи широко использовали в своих представлениях обученных медведей, коз, собак, петухов, голубей и гусей и др. Эту зрелищную форму можно считать прообразом клоунады, которая строится на участии в ней дрессированных животных.

Коверные клоуны, так в цирке принято называть тех клоунов, которые выступают в паузах между номерами на протяжении всего представления.

Занятия партерной акробатики

К партерной относятся все виды акробатики, исполняемой непосредственно на манеже: прыжковая, силовая, пластическая, конная и вольтижная. Каждая из этих разновидностей акробатики имеет свои отличительные особенности.

Прыжковая акробатика объединяет упражнения, основанные на прыжках, выполняемых с частичным или полным вращением туловища относительно одной или нескольких осей, проходящих через центр тяжести туловища акробата. Акробатические прыжки выполняются на месте, с разбегу, а также с применением подбрасывающих

приемов или с использованием подкидывающих устройств. Икарыйские игры - подбрасывание ногами – основной прием в акробатике.

Силовая акробатика основана на выполнении определенных акробатических элементов только силовыми приемами, без применения темповых движений «толчков и подбрасываний». Силовая акробатика делится на парную и групповую. Каждая из этих разновидностей имеет свои приемы исполнения и формы построения номеров. Степень приложения мускульных усилий в каждой из них различна. В парной силовой работе эти усилия значительно больше, нежели в групповой.

Пластическая акробатика. В ее основе – гибкость, плавность и ритмичность движений исполнителей. В числе неперенных выразительных средств – пластичность, скульптурность, композиционная целостность. К пластической акробатике относятся номера, которые принято называть: скульптурные группы, акробатические этюды, «каучук», клишники. Характерной ее особенностью является всевозможное прогибание тела назад. Крутой прогиб в спине без касания пола руками – так называемая задняя складка – и прогиб с упором на руки – «мост». Стойка на руках с богином, прогиб в стойке с опорой на зубы, прогиб спина в арабеске, а также различные шпагаты – все эти основные элементы многократно варьируются и усложняются исполнителями.

Занятия по жонглированию

Первый, второй и третий год обучения. Занятия по освоению жонглирования следует строить следующим образом. В начале, в течение 5 минут должны жонглировать 3-мя предметами. Это своеобразная разминка, затем 10 мин. на повторение пройденного материала. Основная часть занятий -30 мин. – отводится на тренировку новых упражнений.

Занятия по жонглированию включают 14 упражнений:

- переброска 1 шара из руки в руку;
- переброска 2 шаров на встречу друг друга обеими руками;
- жонглирование 2 шарами отдельно правой и левой рукой;
- переброска 3-х шаров обеими руками;
- жонглирование 2-мя кольцами отдельно левой и правой рукой;
- жонглирование 3-мя кольцами;
- жонглирование 4-мя кольцами;
- крутка диаволо, броски, переброски партнеру;
- работа с девилстиком (палочки), броски, вращения;
- переброска одной булавы из руки в руку;
- переброска 2-х булав навстречу друг друга обеими руками;
- жонглирование 3-мя булавами обеими руками;
- жонглирование 4-мя шарами (каждой рукой бросает одновременно 2 шара);
- жонглирование 4-мя кольцами обеими руками;
- балансирование палки на лбу (учиться на каждом занятии 1-2 мин.);
- переброска 3-х булав с двойными оборотами;
- перекидка с партнером 6-ю кольцами;
- перекидка с партнером 3-мя и 6-ю булавами.

Четвертый и пятый год обучения. В начале занятий следует отводить 10 мин. на разминку и повторение пройденного материала. На тренировку новых упражнений отводится 35 мин. Продолжительность занятий 45 мин.

В программу, 4-го, 5-го года обучения, по жонглированию входит 15 упражнений:

- переброска 3 шаров полукаскадом и каскадом;
- переброска 3 шаров – 1 шар бросать отдельно и 2 вместе;
- жонглирование 2 булавами отдельно левой и правой рукой;
- переброска 3 булав под ногой;
- освоение бросков в темп 5-ти шаров и 5-ти колец;
- переброска 3 булав – 1 булаву бросать отдельно и 2 вместе;
- жонглирование 3 булавами с балансом на лбу;
- переброска 4 палок обеими руками;
- переброска 3 булав из-за спины;
- жонглирование 4 кольцами с балансом на лбу;
- жонглирование 3 шарами отдельно правой и левой рукой;
- жонглирование 3 кольцами отдельно правой и левой рукой;
- жонглирование 6 шарами обеими руками;
- жонглирование 5 кольцами обеими руками;
- жонглирование 5 палками.

На четвёртом году обучения выполняются упражнения «2-го и 3-го года обучения, но в более сложном варианте. Некоторые упражнения, включенные в программу, такие, например жонглирование 6-ю шарами, булавами, кольцами нельзя хорошо освоить за определенное время. Настоящая техника придет за более длительный срок тренировки.

На третьем году обучения к жонглированию относится такой номер, как антипод. Так в цирке называют артистов, жонглирующих ногами. Статичное положение артиста, его «привязанность» к месту саможонглирование. В работе антиподиста движения ног в подъемах имеет большое значение. Они способствуют толчку и пассивке предметов, поэтому отработки этих движений уделяется значительное место в тренировке антиподистов. Вращение предмета осуществляется в 2-х плоскостях – горизонтальной и вертикальной. Предметы подбрасывают резким выпрямлением согнутых в коленях ног, а ловят их на ступни «мягких ног», пассивруя приход предметов сгибанием в коленных суставах и соответствующими движениями в подъемах.

Приложение 2

Диагностические методики

1. Диагностика физической подготовки обучающихся

Данная методика заимствована из авторской общеобразовательной программы Народной цирковой студии «Поиск» (Алябьева Н.В., Сейко Т.В.)

1 год обучения.

Критерии оценки.

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

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

Критерии оценки	Ниже среднего	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 голеностопами 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 и 3 года обучения.

Критерии оценки.

- I. Развитие физических качеств и освоение гимнастики и акробатики.
 - II. Развитие вестибулярного аппарата.
 - III. Развитие творческих способностей, артистизма, импровизации.
 - IV. Освоение танцевальных движений, развитие музыкальности.
 - V. Умение индивидуально обрабатывать трюк.
- 1 балл – низкий; 2 балла – средний; 3 балла – выше среднего.

Критерии оценки	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Освоение элементов гимнастики	Не садится 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 акробатические упражнение (переворот).
Развитие вестибулярного аппарат.	При выполнении 5-ти кувырков подряд наблюдается головокружение		При выполнении 5-ти кувырков подряд головокружения нет.
Развитие творческих способностей, импровизации.	Ребенок не способен придумать самостоятельно комбинации и движения,	Ребенок активен, развита фантазия, проявляет инициативу в подборе комбинаций	Ребенок очень активен, развита фантазия, способен придумать

	испытывает трудности при выражении эмоц. состояний.	и движений, эмоционален.	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 отрабатывать 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 4 и 5 года обучения.

Критерии оценки.

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

Критерии оценки	Ниже среднего	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).
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.
---	--	---	---