

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»
Центр художественно-эстетического развития

Рассмотрена

на заседании научно-
методического совета Центра
Протокол № 3
от «30» июня 2023 г..



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЦИРК БУДУЩЕГО»

Уровень освоения: разноуровневая с линейным освоением

Возраст учащихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 2 год

Составитель:

Трофимов Максим Юрьевич,
педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск
2023 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Цирк будущего»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель
директора по УВР ЦХЭР ШИБА /Шибеева П.Е.
подпись Ф.И.О.

Старший методист ЦХЭР ОКРИБ /Кряжева О.А.
подпись Ф.И.О.

Составитель (составители) ДООП:

Трофимов М.Ю. ТРОФИМ педагог дополнительного образования

Заключение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от «05» июня 2023 г., протокол № 5.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Цирк будущего» – художественной направленности, по типу – комплексная, модифицированная, по уровню – общекультурная (разработана для стартового и базового уровня обучения)

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/.

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

- Приказ № 218П от 26.05.2023 г. «Об утверждении Положения о порядке деятельности по разработке, утверждению и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

Актуальность программы: в современных условиях развития нашего общества возникает необходимость вырастить поколение людей здоровых физически, нравственно и духовно. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *художественной направленности* «Цирк

будущего» ориентирована на физическое развитие ребенка, развитие личностных качеств и творческих способностей, становление личности с приоритетом здорового образа жизни.

В силу своей яркости цирковое искусство является притягательным для детей не только младшего, но и среднего, и старшего возраста и им захочется стать участником этого зрелищного действия.

Занятия цирковым искусством позволяют достичь красоты тела и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических способностей.

Отличительная особенность программы: состоит в том, что занятия по цирковому искусству представляют собой синтез эффективного физического развития и приобщения детей к творчеству. У ребенка есть возможность попробовать себя во всех жанрах циркового искусства, что впоследствии помогает определиться и выбрать наиболее интересное и соответствующее его физическим и творческим способностям направление циркового искусства, как доминирующее в процессе его обучения. В программу добавлен блок финансовой грамотности, который способствует формированию ответственности у учащихся за финансовые решения с учетом личной безопасности и благополучия.

Также в реализации программы циркового объединения проводится работа по наставничеству в формате «Учащийся – Учащийся». Формы работы предусматривают:

- староста коллектива является помощником педагога в вопросах организации репетиций, посещения занятий (отмечает отсутствующих), следит за дисциплиной коллектива на репетициях, за кулисами, во время выездных мероприятий;
- старшие учащиеся проводят элементы занятия с младшими (разминку,); показывают пример младшим во время репетиций и концертов;
- ведущие ребята старшей группы способны принимать наработанные партии (этюды, упражнения) у младших; обучают младших правилам обращения с костюмами, гримом, инвентарем; являются примером для младших в исполнительских навыках.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа направлена на:

- решение задач по формированию начальных азов циркового искусства, расширению знаний учащегося о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса к цирковому искусству;

- оптимальное развитие личности учащихся на основе педагогической поддержки способностей, интересов в условиях специально организованной образовательной деятельности.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 7-17 лет. Рекомендуемый состав групп по программе «Цирк будущего» - 10 – 15 человек.

В 7 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Этот период называют сензитивным, т.е. наиболее благоприятным для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

Дети 8-12 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение.

Дети 13-17 лет способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем больше насыщена, энергична, напряжена их жизнь, тем более она им нравится.

Учащиеся принимаются при наличии справки-допуска от врача-педиатра, копии свидетельства о рождении, заявления от родителей (законных представителей), их согласия на обработку персональных данных, сертификата дополнительного образования.

Уровень усвоения программы:

- стартовый – 1 год обучения,
- базовый – 2 год обучения.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	36	216 часов
2 год обучения	2 часа	3	6 часов	36	216 часов
Итого					532 часа

Основной формой организации образовательного процесса по программе является занятие. Продолжительность академического часа – 45 минут. Продолжительность занятия 2 академических часа с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания кабинета. При организации занятий с использованием электронных, дистанционных форм продолжительность занятия составляет 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: удовлетворение образовательных потребностей в творческом и физическом развитии учащихся в процессе обучения различным жанрам циркового искусства.

Задачи:

Метапредметные:

- развивать художественное и технологическое мышление;
- формировать навыки контактности и коллективности при решении творческих задач;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить начальным навыкам публичного выступления;
- развивать способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения учебных задач и использовать полученные знания в практико-ориентированной деятельности.

Предметные:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- сформировать систему знаний, умений и навыков по основным жанрам циркового искусства: акробатике, гимнастике, жонглированию и эквилибристике;
- научить эстетично и технически грамотно выполнять элементы, соединения, композиции, трюки цирковых номеров;
- прививать сценическую культуру;

Личностные:

- формировать устойчивый интерес к цирковому искусству и спорту;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
- развивать уверенность в себе, самостоятельность в принятии решений и способность нести за них ответственность;
- формировать активную жизненную позицию.

1.3 Особенности реализации программы

При разработке программы были учтены принципы художественной эстетики, которые применяются в создании циркового номера, так как в основе его создания лежит ясная, логическая, выверенная схема.

Программа реализуется в сочетании теоретической части с практической частью. Общефизическая подготовка, психологическая и артистическая подготовка, специальная подготовка – составляющие реализации практической части программы. Основная часть образовательной программы – практическая.

Форма обучения по программе – очная. Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологий на платформе СДО Сферум, а также использование мессенджера Telegram.

Программа включает теоретические и практические занятия на сцене, посещение мастер-классов и цирковых представлений.

Формы организации занятий: беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов, репетиция, тренировка, тренинг, творческая мастерская, экскурсия.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно), групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённого задания), индивидуально-групповая (распределение задания между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет свою часть общей задачи), индивидуальная (учащемуся даётся задание с учётом его возможностей, учебных задач).

1.4 Ожидаемый результат и способы проверки ***Планируемые результаты 1-го года обучения.***

Учащиеся научатся:

Метапредметные результаты:

- концентрировать внимание на исполнении элементов,
- запоминать акробатические упражнения;
- вступать во взаимодействие друг с другом на занятии и во время исполнения номера на сцене;
- элементарным приемам импровизации и актерского мастерства;
- публично выступать на сцене.
- будут проявлять учебно-познавательный интерес в области экономических отношений в семье;
- приобретут опыт применения полученных знаний и умений для решения элементарных вопросов в сфере финансовых отношений в семье, а также при выполнении учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся получат начальные знания в области циркового искусства, правил техники безопасности во время занятий и выступлений на сцене.

Учащиеся научатся:

- исполнять гимнастические упражнения, соблюдая ритм и темп музыкальной фразы.
- понимать технику выполнения комплексов упражнений на разные части мышц, правила дыхания при выполнении физических упражнений;

Учащиеся смогут:

- перестраиваться в пространстве зала/сцены (колонна, линия),
- находить контрольные точки в зале/ на сцене;
- выполнять комплекс упражнений на разные группы мышц и координацию движений.

Личностные результаты.

Учащиеся будут проявлять:

- интерес и готовность к занятиям по цирковому искусству;
- дисциплинированность;
- усердность и старание.

Учащиеся получат опыт управления эмоциями.

Планируемые результаты 2-го года обучения.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- взаимодействовать в цирковом коллективе;
- давать оценку выполнения цирковых номеров;

Учащиеся смогут:

- овладеть элементарными приемами импровизации и актерского мастерства;
- творчески использовать знакомые движения в импровизациях, играх.

Учащиеся научатся:

- самостоятельно импровизировать и исполнять несложные акробатические и гимнастические комбинации на занятиях;
- иметь представление в области экономических отношений в семье;
- применять полученные знания и умения для решения элементарных вопросов в сфере финансовых отношений в семье, а также при выполнении учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- передавать в хлопках ритмический рисунок;
- самостоятельно выполнять трюки в жанрах циркового искусства;
- исполнять марш и бег по кругу, диагонали с сохранением правильных интервалов;
- выполнять усложнённые базовые упражнения и комбинации.

Личностные результаты

Учащиеся будут проявлять:

- активный интерес к цирковому искусству;
- устойчивое и осознанное стремление к занятиям по акробатике, гимнастике, жонглированию, эквилибристике;
- увлеченность занятиями;
- стремление к проявлению инициативы и творчества;
- самостоятельность и упорство в достижении поставленной педагогом задачи.

Учебный план 1 год обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение, инструктажи, правила	1	1	2	Инструктаж Беседа Практическая работа
2	Акробатика	4	32	36	Освоение трюков
3	Жонглирование	4	30	34	Освоение трюков
4	Эквилибр	4	26	30	Освоение трюков
5	Гимнастика	4	28	32	Освоение трюков
6.	Оригинальный жанр	2	24	36	Освоение трюков
7	Общая физическая подготовка	2	30	32	Освоение упражнений
8	Подготовка творческих номеров	1	19	20	Показ творческих номеров
9.	Финансовая	1	3	4	Участие в играх по финансовой

	грамотность				грамотности, наблюдение
	Итого:	23	193	216	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа).

Теория: Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровьесбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности.

Теоретические занятия, 2 часа.

2. Акробатика (36 часов).

Теоретические занятия, 4 часа.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Кувырки – виды кувырков. Прыжки на месте – техника. Прыжки через препятствие – техника. Колесо – техника. Рондат – техника. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения акробатических элементов. Сольные прыжки.

Практические занятия, 32 часа.

3. Жонглирование (34 часа).

Теоретические занятия, 4 часа.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Мячи – метод работы с 1-м, 2-мя, 3-мя мячами. Кольца – метод работы с 1-м, 2-мя, 3-мя кольцами. Булавы – метод работы с 1-ой, 2-мя булавами. Диаболло – метод работы с диаболло. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита для жонглирования. Освоение первоначальных трюков.

Практические занятия, 30 часов.

4. Эквилибр (30 часов).

Теоретические занятия, 4 часа.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Стойки на руках – метод применения. Катушки – метод применения, техника работы на 1-ой, 2-х катушках. Моноцикл – метод применения, техника езды по кругу на моноцикле. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники выполнения и использования реквизита. Освоение первоначальных трюков. Использование на практике реквизита.

Практические занятия, 26 часов.

5. Гимнастика (32 часов).

Теоретические занятия, 4 часа.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Развитие эластичности мышц. Шпагаты – продольный, поперечный. Мостики, перевороты – метод выполнения с места. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения гимнастических элементов. Растяжка разных групп мышц.

Практические занятия, 28 час.

6. Оригинальный жанр (36 часов).

Теоретические занятия, 2 час.

Теория: История жанра. Виды реквизита. Хула-хупы – метод работы с хула-хупами. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита.

Практические занятия, 34 часов.

7. Общая физическая подготовка (36 часов).

Теоретические занятия, 2 часа.

Теория: Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и выполнение комплекса упражнений на различные группы мышц. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время выполнения комплекса упражнений.

Практические занятия, 34 часа.

8. Подготовка и показ творческого номера (20 часов).

Теория: Психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Подготовка и отработка элементов творческого номера по заданию педагога. Сдача номеров. Открытое занятие, участие в концертных мероприятиях.

Практические занятия, 20 часов.

9. Финансовая грамотность (4 часа).

Теоретические занятия, 1 час.

Теория: Почему важно развивать свою финансовую грамотность. Учимся оценивать финансовое поведение людей и свое финансовое поведение. Что такое деньги. Учимся считать семейные доходы и расходы. Как сформировать семейный бюджет.

Практические занятия, 3 часа.

Практика: Учебные мини-проекты «Доходы и расходы семьи», «Семейный бюджет».

Учебный план 2 год обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение, инструктажи, правила	4		4	Инструктаж Беседа Практическая работа
2	Акробатика	4	32	36	Освоение трюков
3	Жонглирование	4	26	30	Освоение трюков
4	Эквилибр	4	26	30	Освоение трюков
5	Гимнастика	4	32	36	Освоение трюков
6.	Оригинальный жанр	2	18	20	Освоение трюков
7	Общая физическая подготовка	2	34	36	Освоение упражнений
8	Подготовка творческих номеров		20	20	Показ творческих номеров

9.	Финансовая грамотность	1	3	4	Участие в играх по финансовой грамотности, наблюдение
	Итого:	25	191	216	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

2. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа).

Теория: Ознакомление с содержанием учебной деятельности. Здоровьесбережение. Правила внутреннего распорядка. Общий инструктаж по технике безопасности.

Теоретические занятия, 4 часа.

2. Акробатика (36 часов).

Теоретические занятия, 4 часа.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Кувырки – виды кувырок. Прыжки на месте – техника. Прыжки через препятствие – техника. Колесо – техника. Рондат – техника. Фляк – основа элемента. Сальто – основа элемента. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения акробатических элементов. Сольные прыжки.

Практические занятия, 32 часа.

3. Жонглирование (30 часов).

Теоретические занятия, 4 часа.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Мячи – метод работы с 1-м, 2-мя, 3-мя мячами. Кольца – метод работы с 1-м, 2-мя, 3-мя кольцами. Булавы – метод работы с 3-мя булавами. Диаболо – метод работы с диаболо. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита для жонглирования. Освоение первоначальных трюков.

Практические занятия, 26 часов.

4. Эквилибр (30 часов).

Теоретические занятия, 4 часа.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Реквизит. Стойки на руках – метод применения. Катушки – метод применения, техника работы на 1-ой, 2-х катушках. Моноцикл – метод применения, техника езды по кругу на моноцикле, баланс на моноцикле на месте, маятник. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники выполнения и использования реквизита. Освоение первоначальных трюков. Использование на практике реквизита.

Практические занятия, 26 часов.

5. Гимнастика (36 часов).

Теоретические занятия, 4 часа.

Теория: История жанра. Виды жанра. Виды элементов. Развитие эластичности мышц. Шпагаты – продольный, поперечный. Мостики, перевороты – метод выполнения с места. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники исполнения гимнастических элементов. Растяжка разных групп мышц.

Практические занятия, 32 час.

6. Оригинальный жанр (20 часов).

Теоретические занятия, 2 час.

Теория: История жанра. Виды реквизита. Хула-хупы – метод работы с хула-хупами. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и отработка техники использования реквизита.

Практические занятия, 18 часов.

7. Общая физическая подготовка (40 часов).

Теоретические занятия, 2 часа.

Теория: Значимость упражнений ОФП. Техника выполнения комплексов упражнений на разные части туловища. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Изучение и выполнение комплекса упражнений на различные группы мышц. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время выполнения комплекса упражнений.

Практические занятия, 38 часов.

8. Подготовка и показ творческого номера (20 часов).

Теория: Психологические, физические, артистические аспекты подготовки циркового номера. Инструктаж по виду деятельности.

Практика: Подготовка и отработка элементов творческого номера по заданию педагога. Сдача номеров. Открытое занятие, участие в концертных мероприятиях.

Практические занятия, 20 часов.

9. Финансовая грамотность (4 часа).

Теоретические занятия, 1 час.

Теория: Почему важно развивать свою финансовую грамотность. Могут ли люди быть финансово независимыми от государства. Что такое налоги и почему их надо платить.

Практические занятия, 3 час.

Практика: Учебные мини-проекты «Деньги», «Страхование».

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком, размещенным на сайте учреждения. Календарный учебный график является частью рабочей программы.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
--------------	---------------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	---------------

1 год обучения	01.09. 2023 г.	31.05. 2024 г.	36	108	216	3 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01.09. 2023 г.	31.05. 2024 г.	36	108	216	3 раза в нед. по 2 часа

В соответствии с календарным учебным графиком начало учебного года – 1 сентября. В период каникул в общеобразовательных учреждениях, объединение может работать по отдельному расписанию.

В период летних каникул в детском объединении реализуется краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, где дети смогут поддерживать себя в необходимой физической форме и сохранять, укреплять коллективные отношения.

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год 1 год обучения

	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля	Работа тьютора в процессе реализации программы
1	01.сен	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в Центре, на занятиях.	Занятие-игра	Лекция, показ комбинаций	Проведение инструктажа по Т.Б. совместно с педагогом
2	03.сен	Партерная гимнастика. Правильная разминка	Учебное занятие	Показ комбинаций	Наблюдение, помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение
3	06.сен	Акробатика. Прыжки на двух ногах	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
4	08.сен	Жонглирование. 1 мячик	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
5	10.сен	ОФП	Учебное занятие	Выполнение практического задания	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
6	13.сен	Гимнастика. Мостик из положения лежа.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

				комбинаций	
7	15.сен	Жонглирование. Упражнения с 1 мячиком.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
8	17.сен	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
9	20.сен	Эквилибристика. Баланс палочки на руке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
10	22.сен	Акробатика. Кувырки.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
11	24.сен	Гимнастика. Продольный шпагат.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
12	27.сен	Жонглирование. Упражнения с 1 мячиком.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
13	29.сен	Эквилибристика. Баланс палочки на голове.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
14	01.окт	Гимнастика. Поперечный шпагат.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
15	04.окт	Эквилибристика. Баланс на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
16	06.окт	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
17	08.окт	Акробатика. Прыжки	Учебное	Выполнение	Помощь в организации

		(шаг-прыжок)	занятие	практического задания, показ комбинаций	занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
18	11.окт	Гимнастика. Продольные шпагаты	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
19	13.окт	Жонглирование. Перекидка 1-го кольца с руки на руку.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
20	15.окт	Акробатика прыжковая.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
21	18.окт	Гимнастика. Мостики.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
22	20.окт	Оригинальный жанр. Работа с хула-хупами	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
23	22.окт	Жонглирование.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
24	25.окт	Акробатика. Кувырок	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
25	27.окт	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
26	29.окт	Гимнастика. Упражнения на гибкость спины.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
27	01.ноя	Оригинальный жанр. Хула-хупы,	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
28	03.ноя	Гимнастика. Работа с лентой	Учебное	Выполнение практического	Помощь в организации занятия, психолого-

			занятие	задания, показ комбинаций	педагогическое сопровождение.
29	05.ноя	Эквилибристика. Упражнения на 1 катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
30	08.ноя	Акробатика. Изучение элемента «колеса».	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
31	10.ноя	Жонглирование. Перекидка 1-го кольца с руки на руку.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
32	12.ноя	Оригинальный жанр. Работа с хула-хупом.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
33	15.ноя	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
34	17.ноя	Жонглирование. Диаболо	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
35	19.ноя	Акробатика. Изучение элемента «колесо»	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
36	22.ноя	Гимнастика. Шпагаты.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
37	24.ноя	Эквилибристика. Баланс на моноцикле.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
38	26.ноя	Жонглирование. 1 мячик упражнения.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое

				показ комбинаций	сопровождение.
39	29.ноя	Ориг.жанр. Хула-хупы.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
40	01.дек	Гимнастика. Растяжка на шпагаты.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
41	03.дек	Акробатика. Кувырок в длину.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
42	06.дек	Жонглирование. Перекидка 2-х мячей с руки на руку; перекидка	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
43	08.дек	Эквилибристика. Баланс на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
44	10.дек	Гимнастика. Равновесие.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
45	13.дек	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
46	15.дек	Ориг.жанр. Работа с хула-хупами.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
47	17.дек	Жонглирование. Диаболо.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
48	20.дек	Эквилибристика. Баланс с палочкой в руке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
49	22.дек	Акробатика. Кувырок в длину.	Учебное	Выполнение практического	Помощь в организации занятия, психолого-

			занятие	задания,	педагогическое сопровождение.
50	24.дек	Силовая акробатика. Упражнение в паре "Качели".	Учебное занятие	Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
51	27.дек	Гимнастика. Мостики из положения лежа.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
52	29.дек	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
53	10.янв	Повторный Инструктаж по ТБ. Игры на внимательность и сплоченность.	Занятие-игра	Лекция, показ комбинаций	Проведение инструктажа по Т.Б. совместно с педагогом
54	12.янв	Гимнастика. Шпагаты	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
55	14.янв	Акробатика. Прыжки, кувырки.	Учебное занятие	Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
56	17.сен	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
57	19.янв	Жонглирование. Двумя мячиками.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
58	21.янв	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
59	24.янв	Постановочная работа: Номер «Шари-вари»	Репетиция	Репетиция - выполнение практического задания	Наблюдение, помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
60	26.янв	Силовая акробатика. "Ласточка"	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
61	28.янв	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое

					сопровождение.
62	31.январь	Силовая акробатика. Работа в паре.	Учебное	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
63	02.фев	Постановочная работа: Номер «Шари-вари»	Учебное	Репетиция - выполнение практического задания	Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
64	04.фев	Жонглирование. Перекидка 2-х мячиков с руки на руку.	Учебное	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
65	07.фев	Эквилибр. Баланс на моноцикле.	Учебное	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
66	09.фев	Акробатика. Изучение элемента «Вальсет».	Учебное	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
67	11.фев	Гимнастика. Мостики из положения лежа.	Учебное	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
68	14.фев	ОФП	Учебное	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
69	16.фев	Эквилибр на катушке.	Учебное	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
70	18.фев	Постановочная работа: Номер «Шари-вари»	Учебное	Репетиция - выполнение практического задания	Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
71	21.фев	Жонглирование. Диаболо	Учебное	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
72	25.фев	Гимнастика. Работа с лентой.	Учебное	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
73	28.фев	ОФП	Учебное	Занятие	Помощь в организации

			занятие		занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
74	02.мар	Постановочная работа: Номер «Шари-вари»	Репетиция	Репетиция - выполнение практического задания	Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
75	04.мар	Акробатика. Колесо с разбега с вальсетом	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
76	07.мар	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
77	09.мар	Жонглирование. Диаболо	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
78	11.мар	Гимнастика. мостики с колен	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
79	14.мар	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
80	16.мар	Ориг.жанр. Хула-хупы	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
81	18.мар	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
82	21.мар	Акробатика. Освоение элемента «рондат» с места	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
83	23.мар	Жонглирование 1 кольцо.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое

				показ комбинаций	сопровождение.
84	25.мар	Эквилибристика. Баланс на катушке с элементами жонглирования .	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
85	28.мар	Гимнастика. Растяжка на шпагаты	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
86	30.мар	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
87	01.апр	Баланс палочки на голове	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
88	04.апр	Жонглирование. 2 мячами.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
89	06.апр	Постановочная работа: Номер «Шари-вари»	Репетиция	Репетиция - выполнение практического задания	Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
90	08.апр	Гимнастика. Перевороты из мостика с колен.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
91	11.апр	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
92	13.апр	Оригинальный жанр. Работа с хула-хупами.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
93	15.апр	Акробатика. Полет-кувырок с разбега.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
94	18.апр	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое

				показ комбинаций	сопровождение.
95	20.апр	Жонглирование 2 мячами.	Учебное занятие	Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
96	22.апр	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
97	25.апр	Оригинальный жанр. Хула-хупы	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
98	27.апр	Гимнастика. Работа с лентами.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение. Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
99	29.апр	Акробатика. Полет-кувырок с разбега.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
100	02.май	Жонглирование. Диаболо.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
101	04.май	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение
102	06.май	Гимнастика. Растяжка	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
103	11.май	Акробатика. Подводящие упражнения на сальто.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
104	13.май	Гимнастика. Шпагаты,	Учебное	Выполнение	Помощь в организации

		мостики.	занятие	творческих заданий. Показ комбинаций	занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
105	16.май	силовая акробатика. Работа в паре.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
106	18.май	Эквилибристика. Катушка.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
107	20.май	Оригинальный жанр. Хула-хупы	Учебное занятие	Выполнение творческих заданий. Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
108	23.май	Акробатика. Выполнение акробатических комбинаций	Учебное занятие	Выполнение творческих заданий. Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
109	25.май	Финансовая грамотность	Учебное занятие	Учимся оценивать финансовое поведение людей. Что такое деньги. Семейный бюджет. Учебные мини-проекты «Доходы и расходы семьи», «Семейный бюджет».	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
110	27.май	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение творческих заданий. Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
111	30.май	Отчетный концерт	Итоговое занятие	Участие в концерте	Наблюдение, помощь в организации выступления, психолого-педагогическое сопровождение.
	Итого				

**Календарный учебный график
2023-2024 учебный год
2 год обучения**

	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля	Работа тьютора в процессе реализации программы
1	01.сен	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в Центре, на занятиях.	Занятие-игра	Лекция, показ комбинаций	Проведение инструктажа по Т.Б. совместно с педагогом
2	03.сен	Партерная гимнастика. Правильная разминка	Учебное занятие	Показ комбинаций	Наблюдение, помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение
3	06.сен	Акробатика. Прыжки на двух ногах с разворотом 360° в правую и в левую стороны	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
4	08.сен	Жонглирование. 3 мячика	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
5	10.сен	ОФП	Учебное занятие	Выполнение практического задания	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
6	13.сен	Гимнастика. Мостик из положения лежа, с колен	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
7	15.сен	Жонглирование. Упражнения с 3 мячиками.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
8	17.сен	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
9	20.сен	Эквилибристика. Баланс палочки на лбу.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

10	22.сен	Акробатика. Кувырки в длину	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
11	24.сен	Гимнастика. Продольный шпагат.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
12	27.сен	Жонглирование. Упражнения с 3 мячиками.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
13	29.сен	Эквилибристика. Баланс палочки на голове.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
14	01.окт	Гимнастика. Поперечный шпагат.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
15	04.окт	Эквилибристика. Баланс на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
16	06.окт	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
17	08.окт	Акробатика. Прыжки (шаг-прыжок)	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
18	11.окт	Гимнастика. Продольные шпагаты	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
19	13.окт	Жонглирование. Перекидка 3-х колец с руки на руку.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

20	15.окт	Акробатика прыжковая.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
21	18.окт	Гимнастика. Мостики.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
22	20.окт	Оригинальный жанр. Работа с хула-хупами	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
23	22.окт	Жонглирование.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
24	25.окт	Акробатика. Кувырок	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
25	27.окт	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
26	29.окт	Гимнастика. Упражнения на гибкость спины.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
27	01.ноя	Оригинальный жанр. Хула-хупы,	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
28	03.ноя	Гимнастика. Работа с лентой	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
29	05.ноя	Эквилибристика. Упражнения на 1 катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

30	08.ноя	Акробатика. Изучение элемента «колеса» разбега на одной руке	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
31	10.ноя	Жонглирование. Перекидка 3-х колец с руки на руку.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
32	12.ноя	Оригинальный жанр. Работа с хула-хупом.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
33	15.ноя	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
34	17.ноя	Жонглирование. Диаболо	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
35	19.ноя	Акробатика. Изучение элемента «колесо» на одной руке	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
36	22.ноя	Гимнастика. Шпагаты.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
37	24.ноя	Эквилибристика. Баланс на моноцикле.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
38	26.ноя	Жонглирование. 3 мячика упражнения.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
39	29.ноя	Оригинальный жанр. Хула-хупы.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

40	01.дек	Гимнастика. Растяжка на шпагаты.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
41	03.дек	Акробатика. Кувырок в длину.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
42	06.дек	Жонглирование. Перекидка 3-х мячей с руки на руку; перекидка	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
43	08.дек	Эквилибристика. Баланс на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
44	10.дек	Гимнастика. Равновесие.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
45	13.дек	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
46	15.дек	Оригинальный жанр. Работа с хула-хупами.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
47	17.дек	Жонглирование. Диаболо.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
48	20.дек	Эквилибристика. Баланс с палочкой на голове.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
49	22.дек	Акробатика. Кувырок в длину.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

	24.дек	Силовая акробатика. Упражнение в паре "Качели".	Учебное занятие	Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
50	27.дек	Гимнастика. Мостики из положения лежа.	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
51	29.дек	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
52	10.янв	Повторный Инструктаж по ТБ. Игры на внимательность и сплоченность.	Занятие- игра	Лекция, показ комбинаций	Проведение инструктажа по Т.Б. совместно с педагогом
53	12.янв	Гимнастика. Шпагаты	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
54	14.янв	Акробатика. Прыжки, кувырки.	Учебное занятие	Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
55	17.сен	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
56	19.янв	Жонглирование. 3-мя мячиками.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
57	21.янв	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.
58	24.янв	Постановочная работа: Номер «Скакалка»	Репетици я	Репетиция - выполнение практического задания	Наблюдение, помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
59	26.янв	Силовая акробатика. "Трон"	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого- педагогическое сопровождение.

60	28.январь	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
61	31.январь	Силовая акробатика. Работа в паре.	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
62	02.февраль	Постановочная работа: Номер «Скакалка»	Учебное занятие	Репетиция - выполнение практического задания	Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
63	04.февраль	Жонглирование. Перекидка 3-х мячиков с руки на руку.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
64	07.февраль	Эквилибр. Баланс на моноцикле.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
65	09.февраль	Акробатика. Изучение элемента «Рондат».	Учебное занятие	Выполнение практического задания,	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
66	11.февраль	Гимнастика. Мостики из положения стоя.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
67	14.февраль	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
68	16.февраль	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
69	18.февраль	Постановочная работа: Номер «Скакалка»	Учебное занятие	Репетиция - выполнение практического задания	Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
70	21.февраль	Жонглирование. Диаболо	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

71	25.фев	Гимнастика. Работа с лентой.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
72	28.фев	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
73	02.мар	Постановочная работа: Номер «Скакалка»	Репетиция	Репетиция - выполнение практического задания	Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
74	04.мар	Акробатика. Колесо с разбега с вальсетом	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
75	07.мар	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
76	09.мар	Жонглирование. Диаболо	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
77	11.мар	Гимнастика. мостики с колен	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
78	14.мар	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
79	16.мар	Оригинальный жанр. Хула-хупы	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
80	18.мар	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

81	21.мар	Акробатика. Освоение элемента «фондат» с места	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
82	23.мар	Жонглирование 3 кольца.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
83	25.мар	Эквилибристика. Баланс на катушке с элементами жонглирования .	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
84	28.мар	Гимнастика. Растяжка на шпагаты	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
85	30.мар	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
86	01.апр	Баланс палочки на 2-х катушках	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
87	04.апр	Жонглирование. 2 булавами.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
88	06.апр	Постановочная работа: Номер «Скакалка»	Репетиция	Репетиция - выполнение практического задания	Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
89	08.апр	Гимнастика. Перевороты из мостика с колен.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
90	11.апр	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.

91	13.апр	Ориг. Жанр. Работа с худа-хупами.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
92	15.апр	Акробатика. Полет-кувырок с разбега.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
93	18.апр	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
94	20.апр	Жонглирование. 2 булавами.	Учебное занятие	Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
95	22.апр	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
96	25.апр	Ориг.жанр. Хула-хупы	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
97	27.апр	Гимнастика. Работа с лентами.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение. Помощь в подготовке костюмов, сценического образа, атрибутики
98	29.апр	Акробатика. Полет-кувырок с разбега.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
99	02.май	Жонглирование. Диаболо.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
100	04.май	ОФП	Учебное занятие	Занятие	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение

101	06.май	Гимнастика. Растяжка	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение
102	11.май	Акробатика. Подводящие упражнения на сальто.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
103	13.май	Гимнастика. Шпагаты, мостики.	Учебное занятие	Выполнение творческих заданий. Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
104	16.май	силовая акробатика. Работа в паре.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
105	18.май	Эквилибристика. Катушка.	Учебное занятие	Выполнение практического задания, показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
106	20.май	Оригинальный жанр. Хула-хупы	Учебное занятие	Выполнение творческих заданий. Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
107	23.май	Акробатика. Выполнение акробатических комбинаций	Учебное занятие	Выполнение творческих заданий. Показ комбинаций	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение
108	25.май	Финансовая грамотность	Налоги. Важность развития финансовой грамотности. Финансовая независимость от государства.	Учебные мини-проекты «Деньги», «Страхование».	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое сопровождение.
109	27.май	Эквилибр на катушке.	Учебное занятие	Выполнение творческих заданий. Показ	Помощь в организации занятия, психолого-педагогическое

				комбинаций	сопровождение.
110	30.май	Отчетный концерт	Итоговое занятие	Участие в концерте	Наблюдение, помощь в организации выступления, психолого-педагогическое сопровождение.
	Итого				

9. Финансовая грамотность (4 часа).

Теоретические занятия, 1 час.

Теория: Почему важно развивать свою финансовую грамотность. Могут ли люди быть финансово независимыми от государства. Что такое налоги и почему их надо платить.

Практические занятия, 3 час.

Практика: Учебные мини-проекты «Деньги», «Страхование».

2.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на базе Центра художественно-эстетического развития КГАОУ ДО РМЦ.

Особенности организации учебного процесса:

- занятия по программе дополнительного образования проходят в соответствии с утвержденным расписанием;
- по окончании обучения учащийся получает свидетельство об окончании обучения по данной программе и имеет возможность выбрать другую образовательную программу;
- занятия в группе по данной программе могут проводиться в разновозрастном либо разновозрастном составе.

Аудиторные занятия по программе проходят в кабинете «Центра художественно-эстетического развития», оборудованном в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса. Имеется возможность организации занятий с использованием дополнительного оборудования – фотоаппараты, видеокамеры, микрофоны и другое.

Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологии на платформе СДО Сферум, а также использование мессенджера WhatsApp, Telegram.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы.

- Оборудованная и оснащенная сцена;
- комната для хранения реквизита;
- компьютерное оборудование (ноутбук, проектор, экран, камера);
- музыкальное оборудование (музыкальный центр, колонки, микрофоны);
- спортивное оборудование (маты, батут, канат);
- цирковой реквизит (40 обручей, 50 насыпных мячиков, 5 моноциклов, 2 большие скакалки, 20 скакалок, 50 булав, 50 колец, 15 гимнастических палок, 5 комплектов диаболо);
- медицинская аптечка.

Костюмерная для хранения костюмов.

2.2.2. *Информационное обеспечение реализации программы.*

Интернет ресурсы:

www.istoriya-cirka.ru – «История циркового искусства» (статьи и книги о цирке: биографии артистов, история российского и зарубежного цирка, формирование манежного образа артиста, подготовка номеров, цирковые жанры и цирковые традиции).

- информация о деятельности ЦХЭР отражается в сети Интернет:
<http://kcdod.khb.ru/> .

2.2.3. *Дидактическое обеспечение реализации программы.*

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

2.3. Формы аттестации (контроля)

Формы контроля:

- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

- промежуточная аттестация выявляет достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы;

- итоговая аттестация предполагает проверку образовательных результатов по всем разделам образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы.

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

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

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

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

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

2.4. Оценочные материалы

Пакет диагностических материалов, позволяющий определить уровень удовлетворенности учащихся и родителей (законных представителей) качеством программы разрабатывается и анализируется специалистами ЦХЭР.

Уровень результатов освоения программы обучающимися определяется организаторами аттестации по данной программе в форме просмотра номера, посещения открытого занятия, материалов анкетирования, тестирования, результатов участия в конкурсах, концертах.

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

Тесты могут составляться как педагогом, так и учащимися. Тесты каждый год обновляются, составляются новые (*Приложение 7*).

в *Приложении 3* приведен диагностический материал, измененный в соответствии с поставленными задачами и с возрастом испытуемых «Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся»;

в *Приложении 4* «Анкета выявления удовлетворенности родителей образовательными результатами обучающихся» А.А. Андреевой.

2.5. Перечень методических материалов, необходимых для реализации программы.

- технологии интерактивного обучения (Приложение к программе 1);
- анкета выявления удовлетворенности для учащихся (Приложение к программе 2);
- анкета выявления удовлетворенности для родителей (Приложение к программе 3);
- индивидуальная карта учета результатов обучения по образовательной программе (Приложение к программе 4)
- упражнения по акробатике и гимнастике (Приложение к программе 5)
- примеры тестов (Приложение к программе 7)
- методическая литература (список литературы).

2.6. Методическое обеспечение.

Программа объединяет несколько жанров циркового искусства:

- акробатика;
- гимнастика;
- жонглирование;
- эквилибристика;
- оригинальный жанр.

Основная форма обучения, подготовки и совершенствования учащихся цирковой студии – это занятия-репетиции и занятия-тренировки.

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

Занятия можно подразделить на следующие основные периоды:

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

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

Словесные методы обучения.

- Устное изложение сути номера, трюка, этюда, элемента, упражнения.
- Анализ структуры номера, анализ музыкального сопровождения.
- Беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

Наглядные методы обучения.

- Показ видеоматериалов выступлений и фестивалей, и просмотр фотографий, иллюстраций в специальной литературе, презентаций.
- Показ, исполнение педагогом или учащимся студии.
- Наблюдение за исполнением номера или упражнения другими учащимися студии.

Практические методы обучения.

- Тренировочный процесс.
- Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических

упражнений.

По уровню самостоятельной деятельности учащихся используются такие методы, как:

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные, которые используются, в основном, на первых годах обучения, когда дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов;

- частично-поисковые методы используются при постановке концертного номера, учащимся дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить что-то свое или придумать такую композицию или связку элементов, которую будет удобней выполнять, или такую, которая будет наиболее сложна и интересна;

- исследовательские методы обучения используются, когда учащийся выбрал цирковой жанр, в котором он хочет работать; ему предоставляется максимально возможная самостоятельность в исследовании своих возможностей в данном жанре, своей фантазии, творческих способностей; юный артист изучает возможности предметов, с которыми он работает, циркового реквизита, самостоятельно стремится расширить свои знания в области выбранного жанра, внимательно следит за выступлениями других артистов этого жанра, находит фото-видео материалы с записями выступлений, изучает, анализирует их, делает самостоятельные выводы, придумывает новые элементы и трюки, самостоятельно находит интересный образ для создания циркового номера.

Последовательность этапов занятия:

- вводная часть, в которой объясняются задачи и содержание занятия, активизируется внимание учащихся;

- разминка перед основной физической нагрузкой;

- основная часть, наиболее продолжительна, состоит из ознакомления с упражнением (показа, объяснения), разучивания его по элементам и трюкам, освоения техники выполнения, закрепления навыка и чистоты техники исполнения;

- заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксации) и самомассажа.

Вводную часть занятий начинают с построения всех учащихся с последующей общей разминкой.

Разминка – это репетиция в миниатюре, состоящая из комплекса общих и специальных упражнений для "вырабатывания" и разогревания организма.

Общая разминка должна включать пробежку, подскоки, прыжки с места, с разбега и с трамплина. При этом, кроме разогрева тела, развиваются все мышечные группы и повышаются волевые качества.

Специальная разминка должна соответствовать индивидуальности исполнителя номера, трюка, этюда и характеру предстоящих упражнений. Продолжительность разминки зависит от подготовленности, величины и интенсивности предстоящей физической нагрузки, и продолжается не менее 15 минут. В этот период должны быть проработаны необходимые суставы и мышцы, проведена двигательная настройка на предстоящую нагрузку.

Разминка заканчивается форсированными дыхательными упражнениями с акцентом на выдохе. Для проведения разминки желательно надевать теплый тренировочный костюм.

Перерыв между окончанием специальной разминки и началом основной рабочей нагрузки используют для смены теплой одежды на репетиционный или сухое белье, а также на легкий, встряхивающий мышцы самомассаж, восстановление ритмичности дыхания и для краткого отдыха с расслабленными мышцами. Если к основной рабочей нагрузке по каким-то причинам нельзя приступить, необходимо надеть теплый костюм для сохранения тепла мышечной массы. В случае длительного перерыва разминку повторяют вновь.

С возрастом продолжительность разминки должна возрастать. После окончания занятий желательно принять душ, сменить влажное белье на сухое.

Основные дидактические принципы репетиций.

- *Принцип повторности:* многократное и постоянное воспроизведение одних и тех же движений, упражнений, трюков.

- *Принцип постепенности:* от общего к частному, от основы к деталям, от легкого к трудному, от знания к навыку, от простого, уже освоенного, к новому, более сложному; задания даются посильными и доступными для исполнения, но с последующим их усложнением.

- *Принцип всесторонности:* не следует ограничиваться выполнением только тех упражнений, которые необходимы для исполнения определенных трюков номера, или качествами, необходимыми в избранном жанре; занятия по специализации будут более успешными при всестороннем развитии физических качеств; ОФП должна занимать почти половину времени; при однообразных, длительных и монотонных движениях возникает усталость и нервное истощение, что может привести к травме (упражнения считаются монотонными, если разрыв между однообразными повторяющимися движениями длится менее двух минут); силовые упражнения желательно совмещать с движениями на растягивание; нагрузки следует дозировать путем смены упражнений, числа повторений и пауз в работе.

- *Принцип индивидуализации:* подход к учащимся с учетом их конкретных особенностей; принцип важен при занятиях с коллективом, сформированным из участников разного пола, с высоким возрастным разбросом, разным уровнем подготовленности, умения, навыков, разнообразными склонностями, мотивацией целей, конституционных типов, темперамента и состояния здоровья; в целях дифференцированного подхода к участникам занятий желательно создать более или менее однородные группы, специализирующиеся в том или ином жанре; необходима индивидуализация нагрузок, темпа их выполнения и овладения заданными упражнениями, трюками.

- *Принцип осознанности:* требование четкого и ясного понимания роли и значения выполняемых упражнений; учащихся следует научить самоанализу, мысленному расчленению предстоящего движения на отдельные фазы, их согласованности и длительности, необходимо проводить идеомоторную подготовку, которая особенно важна при сложных координационных движениях. Перед исполнением упражнения, трюка учащийся должен

мысленно представить следующие компоненты движения: исходное положение (позиция); название движения (например, "сальто-мортале"); способ выполнения (махом, силой, прогнувшись...); направление движения (назад, вперед...), амплитуда, скорость и силу движения; изменения: позы, темпа и ритма; количество повторений; конечное положение, выражение лица.

С целью улучшения условий занятий необходимо рационально подбирать *функциональное музыкальное сопровождение*, которое кроме эстетического удовольствия может значительно повысить эффективность занятий, стимулировать эмоциональное состояние учащихся и способствовать снятию утомления, успокоить в заключительной части занятий. Условное подразделение функциональной музыки: встречающая и провожающая (до и после занятий), музыка вработывания (при вводной речевой части занятий), тонизирующая, ритмическая (во время разминки и основной части занятий), успокаивающая (за 5 минут до конца занятий). Необходимо учитывать, что избыточный шум, чрезмерная громкость музыкального сопровождения оглушает, снижает реактивность, внимание и работоспособность.

Общепринятые правила педагога циркового искусства:

- передает участникам свои знания, умения и практический опыт, связанный с цирковыми жанрами;
- организует обучение технике исполнения трюков в избранных жанрах;
- обеспечивает моторную плотность занятий, не допуская, чтобы учащиеся скучали, ожидая своей очереди, включает в работу весь коллектив;
- подбирает для каждого учащегося оптимальную физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей;
- проводит разумное чередование нагрузок с паузами отдыха, включения в работу различных мышечных групп;
- уменьшает величину нагрузок девушкам в период менструального цикла;
- объясняет учащимся, что ими сделано правильно, где и когда были допущены ошибки;
- добивается выполнения поставленных задач, не отступая от ранее принятых решений, но не заставляет делать упражнения, которые боятся выполнять учащиеся;
- обучает самопассировке, смягчению жестких приходов после прыжков;
- осуществляет постоянный контроль за действиями учащихся при исполнении трюков с повышенной опасностью;
- поощряет и развивает инициативность, самостоятельность и самосовершенствование, не допуская проявления лихачества и нарушения дисциплины;
- добивается правильного формирования адекватных самооценок;
- учит подгонке и ремонту артистических костюмов, реквизита;
- поддерживает оптимистическое настроение учащихся коллектива, возникающее в процессе творчества, усвоения новых трюков, преодоления трудностей;
- определяет меру развития и способностей учащихся, проявляя

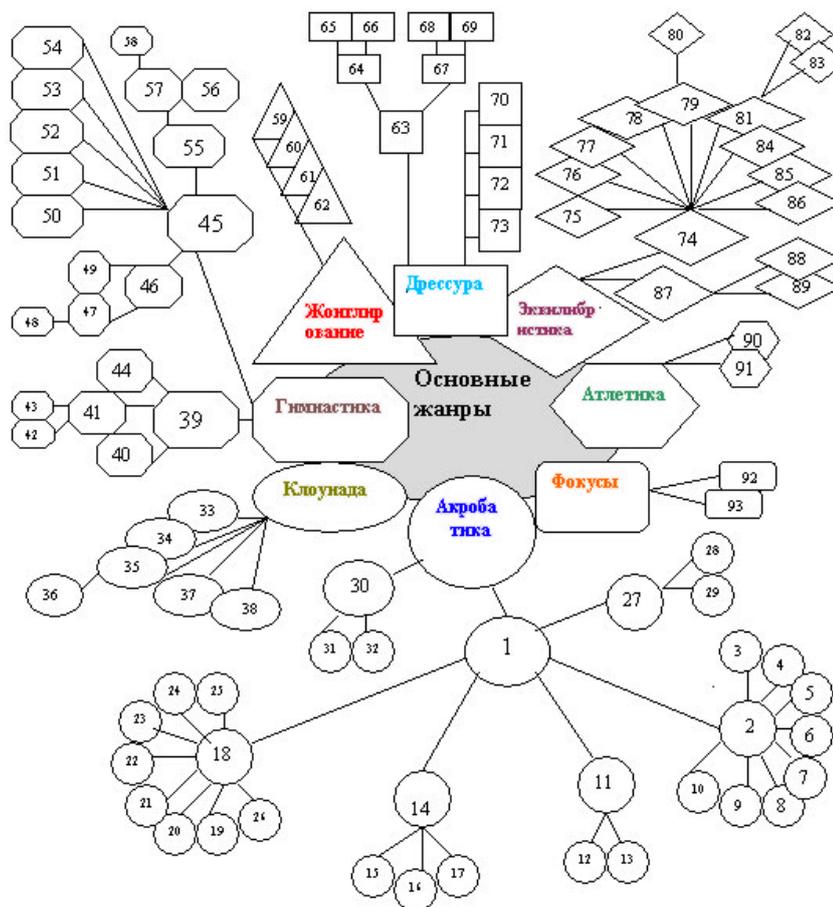
заинтересованность в их успехе, поощряя словами и поступками;

- проводит отбор наиболее удавшихся трюков для выстраивания номеров и для обновления трюкового репертуара;

- организует медицинский контроль для проверки состояния учащихся с ежегодным медицинским обследованием.

Перед началом первого занятия следует предупредить учащихся, что нельзя увидеть результаты своих стараний сразу же через несколько занятий. Для этого нужно время, упорство в достижении цели, вера в свои силы и возможности. И только тогда неудачи отступят, а успех не заставит себя ждать.

В цирковом искусстве большое количество жанров:



Основные цирковые жанры включены в учебный план программы, методические рекомендации к ним включены в этот раздел.

Акробатика, гимнастика. Одними из основных профилирующих дисциплин в цирковом искусстве является акробатика и гимнастика. В переводе с греческого akrobateo – хожу на цыпочках, лезу вверх, один из основных жанров циркового искусства.

Методические указания.

Непосредственному переходу к акробатике, гимнастике предшествует изучение различных подготовительных упражнений, представляющих комплекс общеразвивающих упражнений. Такие упражнения не только укрепляют и развивают отдельные мышечные группы, суставы и

совершенствуют двигательные качества, но и помогают учащимся скорее и лучше овладеть техникой выполнения изучаемых акробатических упражнений.

Последовательность акробатических, гимнастических задач выстраивается с постепенным увеличением нагрузки. Не допускается утомления какой-либо одной части тела или мышечной группы, для этого упражнения выстраиваются в такой последовательности, которая обеспечивает равномерную нагрузку на различные мышечные группы, например: после упражнения для рук и плечевого пояса следует перейти к упражнению для ног.

Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например: после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц брюшного пояса, после упражнения, требующего статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Содержание комплекса упражнений должно быть специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но ни в коем случае не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяться и усложняться по мере их усвоения учащимися. Изучение акробатических упражнений начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке. *Приложение 5.*

Педагог учитывает особенность организма девушек и соответственно регулирует нагрузку для них по сравнению с нагрузкой юношей. Упражнения, исполняются в подвижном темпе, и выполняются как в шеренгах, так и индивидуально.

Общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

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

Упражнений на гибкость и растягивание:

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

Эквилибристика. Эквилибристика занимает лидирующие позиции среди жанров циркового искусства. В переводе с латинского, слово "эквилибр" означает "находящийся в равновесии". Эквилибристика – сложное искусство, требующее предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности. Малейшее замедление реакции исполнителя – и равновесие нарушено.

Умение балансировать и заключается в том, чтобы не допустить отклонения дальше критической точки, чтобы удержать балансируемый объект (или самого себя) в заданном положении.

Занятия эквилибристикой развивают чувство равновесия, то есть умение сохранять заданное положение тела в различных неустойчивых позициях, на разнообразных точках опоры. Эквилибристика вырабатывает координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает быстроту реакции и координацию движений, физическую выносливость, ловкость и способствует укреплению здоровья.

Эквилибристика на катушках и на моноцикле является наиболее доступной разновидностью эквилибристики, основные элементы которой можно освоить за относительно короткий промежуток времени.

Знакомство учащихся с программой, учебным реквизитом, с общими понятиями об эквилибристике. Выработка у них представлений о сути предмета, о цели и характере разминки перед занятием, содержании занятия, технике выполнения элементов программы, правильном дыхании. Выявление индивидуальных способностей учащихся к данному жанру, освоение ими начальных способов развития чувства равновесия.

Реквизит, называемый в цирке катушкой, представляет собой гладкий деревянный валик или металлический полый цилиндр длиной 25-30 см и 12-13 см в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см в длину и 25-27 см в ширину, которая кладется на круглую поверхность катушки.

Равновесие достигается следующим образом: учащийся встает на края площадки, и, попеременно сгибая ноги в коленях, уравнивает горизонтальное положение дощечки, тем самым, не позволяя реквизиту выкатиться из-под него.

Реквизит, называемый в цирке моноцикл, представляет собой средство передвижения, приводимое в движение мускульной силой человека, оснащённое одним колесом, «одноколёсный велосипед». Моноцикл похож на двухколёсный велосипед, но проще устроен.

Перед началом репетиции педагог проводит систематическую разминку, способствующую укреплению мышц и связок, развитию дыхания и подготовке всех систем организма к нагрузкам в этом виде эквилибра.

Методические рекомендации.

Для того чтобы запрыгнуть на катушку, следует, придерживая площадку за края, уловить удобный момент, запрыгнуть на площадку и быстро выпрямиться

Для соскока необходимо оттолкнуться ногами в момент, когда площадка будет в горизонтальном положении. Чтобы зайти на площадку без прыжка, нужно положить ее на катушку так, чтобы один конец площадки был немного длиннее, поставить ногу на короткий конец, уравновесить площадку, придерживая рукой другой конец, быстро поставить другую ногу на длинный конец площадки, отпустить руки и выпрямиться. Для схода с площадки следует все действия повторить в обратном порядке. Техника балансирования или

равновесие на площадке катушки сохраняется за счет попеременного сгибания-разгибания ног в коленях.

Главная задача при обучении езде на моноцикле - исключить опору ногами на педали. Вес тела должен лежать на седле. При правильном подъёме седла и мягких ногах легко преодолевается мёртвая точка педалей а также плавно проходит соскакивание с моноцикла при потере равновесия. В основе движения вперёд лежит ровная спина и лёгкий наклон плечами. Для торможения и спрыгивания следует слегка подать таз вперёд и упереться ногами в педали, сохраняя опору на седло. Поперечный баланс лучше всего править лёгкими движениями таза совместно с махом рукой при этом плечи должны остаться над колесом. Подобный изгиб применяется и при поворотах на малых скоростях. Вначале обучения колесо должно быть приспущено для большего сопротивления качению. Во время езды на моноцикле ездок подсознательно замечает, в какую сторону стремится упасть его транспортное средство и корректирует «падение», перемещая колесо под свой центр масс до того, как моноцикл переместится слишком далеко от стабильного положения. Сохранение вертикального положения может быть основной задачей для начинающего ездока, но им приходится учиться и контролируемому «падению» — для поворота, ускорения или торможения.

Жонглирование – одна из основных специальных дисциплин в изучении циркового искусства. Весь учебный материал построен на последовательном усложнении технических приемов и дает навыки техники жонглирования.

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

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

Методические указания.

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

- учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног);
- перебрасывание одного мяча из одной руки в другую;

- перебрасывание двух мячей двумя руками встречным полетом;
- жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой);
- жонглирование тремя мячами двумя руками;
- жонглирование тремя мячами полукаскадом и каскадом;
- балансирование палки на руке, ноге, лбу;
- жонглирование тремя мячами полукаскадом и каскадом с обеих рук;
- перебрасывание одной булавы из одной руки в другую.
- При жонглировании булавами, кольцами используется та же техника, что при жонглировании мячами, только с подкручиванием предметов.

Подготовка номера и совершенствование сценического мастерства.

Овладевая силой и другими необходимыми для акробата, гимнаста или эквилибриста физическими качествами, следует помнить и о требованиях, предъявляемых к актерскому исполнению трюков, о создании того или иного художественного образа, то есть об артистической подготовке номера, когда проводится отбор наиболее выразительных средств, шлифовка трюкового репертуара, оттачивание темпа, лаконичности и пластичности движений.

Одновременно следует вести поиски идейно-творческих задач и постановочных решений, создания сценического образа, отработки рисунка и композиции номера, поиски его финала, кульминации. При этом желательна совместная работа с хореографом, звуко- и свето- оператором, костюмером.

Педагог при формировании номеров, работа которых связана с повышенной опасностью, должен учитывать требования психологической совместимости учащихся-партнеров по номеру. Несовместимость, даже временная, приводит не только к снижению художественной ценности и эффективности выступления, но и приводит к конфликтным ситуациям, распаду номера, а также значительному повышению уровня травматизма.

Профилактика травматизма и техника безопасности.

В целях профилактики травматизма следует создавать условия, исключаящие риск, путем рациональной организации учебного процесса, воспитательной работы с учащимися, повышения их мастерства в избранном жанре.

Основные правила безопасности работы на сцене.

Необходимо развивать физические качества учащихся, а также добиваться устойчивости морально-волевых процессов.

Допускать к репетициям и выступлениям учащихся, находящихся в здоровом состоянии и при хорошем самочувствии.

Во время представлений допускается делать только уверенно исполняемые трюки и не на пределе физических возможностей. Всегда должен оставаться резерв, "запас прочности". У недостаточно подготовленных иногда возникают неправильные представления о положении своего тела в пространстве, что приводит к неудачам. Необходимо выработать устойчивость к воздействиям инерционных и других раздражителей вестибулярного аппарата, путем тренировки мышечно-суставных чувств и координации движений при помощи прыжков на батуте, прыжков в воду, плавания, фигурного катания, упражнений, развивающих брюшной пресс, тренировок

сердечно-сосудистой системы с применением разного рода тренажеров, качелей и т.п.

Исполнителям монотонных трюков или находящихся в неудобной позе необходимо выработать выносливость к статическим усилиям (способность длительно поддерживать напряжение мышц в малоподвижном состоянии).

Очень важно научиться чередовать напряжение мышц с их расслаблением.

Следует выработать запас реактивности, чтобы глазомер, чувство дистанции и профессионального движения могли сработать в условиях нештатной ситуации. Без самообладания и находчивости не могут быть приняты быстрые и единственно верные решения. Исполнитель номера/трюка должен быть уверен в своих силах и успехе – психические качества, как и физические нуждаются в тренинге.

Чтобы предотвратить нештатные ситуации, следует:

- заранее определить источники и возможные зоны опасности;
- познакомиться с типичными ситуациями, которые могут возникнуть при исполнении трюков и способами благополучного выхода из таких ситуаций;
- отработать/отрепетировать до автоматизма свои действия и движения.

Все учащиеся должны быть обучены приемам безопасного падения на пол, ковер, батутную или предохранительную сетку из любых положений, при которых может произойти падение. При падении нельзя выставлять "жесткие" руки в сторону падения, их прижимают к туловищу или поднимают вверх. Следует напрячь мышцы туловища и конечностей, сгруппироваться, втянуть голову в плечи и прижать подбородок к груди. Такое пружинящее положение тела значительно смягчит удар и предохранит от серьезной травмы.

Неожиданное падение назад следует перевести в падение набок. При этом подбородок так же прижать к груди, колени согнуть, руки выкинуть вперед и одной рукой, со стороны падения, сильно ударить по коврику/полу для амортизации.

В целях исключения сотрясения, смещения внутренних органов, повреждения сосудов, растяжения мышц ног, после исполнения прыжков и соскоков, приход на ковер должен происходить мягко, пружинисто, на носки слегка согнутых ног, но не на прямые ("тугие") ноги и не на пятки.

В момент падения на сетку/батут все мышцы напрягают, руки поднимают или прижимают к телу, но не касаются сетки.

Своевременная и надежная проводка/страховка/помощь педагога облегчают усвоение упражнений и воспитывают уверенность в своих силах.

Обучая переворотам, следует поддерживать учащегося за пояс.

Пределом инерционных перегрузок (например, при каких-либо вращениях или изменениях скорости) может служить серая вуаль, появляющаяся перед глазами. Инерционные перегрузки свыше пятикратной не допускаются.

Кроме перечисленных мер профилактики, учащиеся должны выполнять следующие дополнительные требования безопасности:

- соблюдать правила внутреннего распорядка и режима занятий, быть внимательным и точно выполнять указания педагога;
- не касаться токоведущих частей оборудования, открывать распределительные щитки/шкафы, а также пользоваться электрооборудованием;
- проверять состояние и подготовку своего тренировочного/артистического костюма, обуви, средств страховки;
- быть внимательным при передвижении, установке или подвеске циркового оборудования и реквизита;
- готовить реквизит, снаряды и аппараты, на которых предстоит работать;
- при обнаружении неисправности оборудования и реквизита – отказаться от их применения и сообщить педагогу;
- не приступать к выполнению упражнений, трюков без предварительной разминки и разрешения педагога;
- не выполнять опасные упражнения, трюки, связанные с возможностью падения, без надежной страховки или без применения специальных защитных приспособлений;
- овладевать, с помощью педагога, способами страховки и приемами безопасного выхода из опасной ситуации;
- в случае внезапного заболевания или травмы, при появлении боли в руках, покраснения кожи и потертостей, водяных пузырей на ладонях – следует поставить об этом в известность педагога и обратиться к врачу.

Травма одного учащегося – это травма партнеров, травма всего коллектива. Следовательно, профилактика травматизма – дело каждого, и всего коллектива в целом.

Страховке или пассивровке подлежат исполнители номеров при высоте над сценой или манежем более 3 м, а при возможности падения независимо от высоты. До высоты 3 м осуществление безопасности приходов должно быть достигнуто укладкой матов.

Техника безопасности не выделена в образовательной программе в отдельный раздел учебно-тематического плана программы, в связи с тем, что здоровьесбережение, профилактика травматизма, обучение приемам техники проходят «красной нитью» по всем разделам программы – теория, история и традиции циркового искусства «призывают» к здоровьесбережению, практические разделы программы напрямую связаны с техникой безопасности, с техникой безопасного выполнения упражнений, к каждому разделу программы разработаны инструкции по технике безопасности, на каждом этапе занятия профилактика травматизма стоит первоочередной задачей.

2.6. Календарный план учебно-воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия/события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Родительское собрание	пресс-конференция	сентябрь 2023
2	Посещение циркового	просмотр представления	октябрь 2023

	представления		
3	Посещение мастер-класса артистов цирка в Краевом цирке	участие в мастер-классе	ноябрь 2023
4	Создание видеоролика «С Днем матери»	презентация	ноябрь 2023
5	Новогодний праздник для детей младшего состава «Здравствуй, Новый год»	игра	декабрь 2023
6	Игровая семейная программа «Новогодний КВИЗ, плиз!»	игра	декабрь 2023
7	Катание на коньках	соревнование	январь 2024
8	Участие в фестивалях и конкурсах циркового искусства: международный фестиваль-конкурс любительского циркового искусства «Вселенная Цирка», мероприятие «Арсеньев-life», спектакль «Путешествие по 13-й планете» в Хабаровском краевом цирке, всероссийский фестиваль-конкурс «Главная сцена»	Конкурс, фестиваль	В течение года в соответствии с Положениями о конкурсах
9	Викторина к 23 февраля	викторина	февраль 2024
10	Посещение циркового представления	просмотр	март 2024
11	«День Земли»	экологическая игра	апрель 2024
12	Отчетный концерт ЦХЭР	концерт	май 2024

2.7. Список источников:

Литература для педагога

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Ростов н/Д. Феникс, 2014.
2. Гуревич З.И. «О жанрах советского цирка». Москва, «Искусство, 1984 г.

3. Дмитриевский В.Н. «Основы социологии театра. История, теория, практика». ГИТИС, Москва, 2011 г.
4. Лемешева С.Г., Леонова Л.В. «Гимнастика», часть 2, Учебное пособие, ДВГАФК, Хабаровск, 2013 г.
5. Методические программы по основным цирковым дисциплинам. Акробатика. Атлетика. Жонглирование. Программа общефизической подготовки юношей и девушек. Ручной эквилибр. Трапеция. Клоунада. Эквилибристика на проволоке. Эквилибристика на катушках. ГУЦЭИ, 2013 г. (электронный вариант).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (личностные и метапредметные результаты)
7. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
8. Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов/Сост. А.Ф. Ирхин. – М.: ВНИИ ЦНТ. 1989 г.
9. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта» М., Академия, 2013 г. (электронный вариант).
10. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов н/Д. Феникс, 2013 г.

Литература для детей

1. «Веселая Арена: школа циркового искусства». Владивосток, 2013 г.
2. «Цирк! Цирк! Цирк!» Русские и советские писатели о цирке. М., Правда, 1989 г.
3. Славский Р. «Леонид Енгибаров» М., Искусство 1989г. (электронный вариант).
4. Утков Ю. «Здравствуй, цирк!». Свердловск, 1986 г.

Литература для родителей

1. «80 лет ГУЦЭИ», Москва, 2007 г.
2. «85 лет ГУЦЭИ», Москва 2012 г.
3. Ю. Дмитриев «Русский цирк». Москва, Искусство, 1953 г.

Интернет-ресурсы

1. Учебник по жонглированию – <http://www.jugglers.ru>.
2. Учебники и методические материалы для артистов цирка – <http://www.ruscircus.ru>.

Технологии интерактивного обучения

1. *Работа в парах «Мастер-ученик»* позволяет успешно отрабатывать всю практическую деятельность.

2. *Творческие задания* формируют умения у учащихся самостоятельно смоделировать новый творческий продукт.

3. *Технология «Аквариум»*. Большая часть учащихся выступают в роли наблюдателей, экспертов, критиков и аналитиков. Несколько учащихся разыгрывают ситуацию в круге, а остальные наблюдают и анализируют.

4. *Технология «Мозговой штурм»* стимулирует творческую активность. Участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических (время обсуждения проблемы ограничивается обычно 1–5 минутами). Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые используются на практике.

5. *Сюжетно-ролевые и деловые игры*. В процессе игры, учащиеся могут «примерить» на себя профессии гримера, хореографа, дизайнера костюма.

6. *Мастер-классы* целесообразны тем что, мастер-педагог (приглашенный педагог, специалист, выпускник, старший по возрасту учащийся) передает учащимся опыт, мастерство, искусство путем прямого и комментированного показа приемов работы.

7. *Технология моделирования*, или метод проектов позволяет моделировать жизненные ситуации. *Внешний результат* можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. *Внутренний результат* – опыт деятельности – становится достоянием учащегося, соединяя в себе знания и умения, компетенции и ценности. Результатом работы над проектом является творческий продукт – цирковой номер.

8. *Интерактивный рассказ, работа с наглядными пособиями, видео- и фотоматериалами, «обучающийся в роли педагога», «каждый учит каждого»* используется на этапах занятия при изучении и закреплении нового материала.

9. *Технология использования общественных ресурсов* (приглашение специалиста, экскурсии, поход в цирк);

10. *Технология социальных проектов* и других внеаудиторных методов обучения (фестивали, конкурсы, благотворительность, волонтерство).

Приложение 2

«Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» А.А. Андреева, измененная в соответствии с поставленными задачами, а также с возрастом испытуемых.

Прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ним по шкале:

☺ - полностью согласен

☹ - не знаю

☹ - не согласен

1	Объединение в котором я обучаюсь можно назвать дружным.	☺ ☹ ☹
2	В компании своих одноклассников я чувствую себя комфортно.	☺ ☹ ☹
3	Педагог относится ко мне доброжелательно.	☺ ☹ ☹
4	Мне нравится посещать занятия в объединении.	☺ ☹ ☹
5	На занятиях педагог создает дружную атмосферу.	☺ ☹ ☹
6	Я считаю, что педагог объясняет все очень понятно.	☺ ☹ ☹
7	Я доволен(а), что обучаюсь именно у своего педагога.	☺ ☹ ☹
8	Я испытываю чувство радости находясь на занятиях.	☺ ☹ ☹
9	Педагог отвечает на все мои вопросы, если вдруг мне что-то непонятно.	☺ ☹ ☹
10	Наш коллектив принимает участие в различных конкурсах и мне это нравится.	☺ ☹ ☹

«Анкета выявления удовлетворенности родителей образовательными результатами обучающихся» А.А. Андреева, измененная в соответствии с поставленными задачами, а также с возрастом испытуемых.

Пожалуйста, внимательно прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ними по шкале:

4- совершенно согласен; 3- согласен;

2- трудно сказать; 1- не согласен; 0- совершенно не согласен

1	Объединение, в котором обучается мой ребенок, можно назвать дружным.	4 3 2 1 0
2	В среде своих одноклассников мой ребенок чувствует себя комфортно.	4 3 2 1 0
3	Педагог проявляет доброжелательное отношение к моему ребенку.	4 3 2 1 0
4	Я испытываю чувство взаимопонимания контактируя с педагогом объединения.	4 3 2 1 0
5	Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребенка.	4 3 2 1 0
6	На занятиях педагог заботится о физическом развитии и здоровье моего ребенка	4 3 2 1 0
7	На занятиях педагог способствует формированию достойного поведения моего ребенка	4 3 2 1 0
8	На занятиях педагог создает все возможные условия для проявления и развития способностей моего ребенка.	4 3 2 1 0
9	У педагога я могу получить ответы на все интересующие меня вопросы.	4 3 2 1 0
10	Мой ребенок доволен обучением в данном центре и объединении.	4 3 2 1 0

Индивидуальная карта учета результатов обучения
по образовательной программе «Цирк будущего»

Группа _____
 Ф.И.О. педагога _____
 Дата начала наблюдения _____
 Дата окончания наблюдения _____

Фамилия, Имя ребенка																						
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1. Теоретическая подготовка ребенка																						
Основные жанры циркового искусства																						
Знание теоретических навыков партерной гимнастики																						
Знание теоретических навыков жонглирования																						
Знание теоретических навыков эквилибристики																						
Технику безопасности и правила поведения во время занятий и на мероприятиях.																						
2. Практическая подготовка ребенка																						
а) акробатика:																						
Исполнение элементов:																						
Кувырок вперед, назад																						
Кувырок в длину																						
Кувырок вперед через стойку																						
Кувырок назад через стойку																						
Прыжки на двух ногах																						
Колесо																						
Рондат																						
Переворот вперед, назад с места:																						
с одной ноги																						
с двух ног																						
Переворот вперед с разбега:																						
с одной ноги																						
с двух ног																						
Стойки на руках																						
Рондат-фляк																						
Исполнение акробатических комбинаций																						
б) гимнастика:																						
владение правым шпагатом																						

Акробатические и гимнастические упражнения.

1.Перекаты

Подготовительные упр.

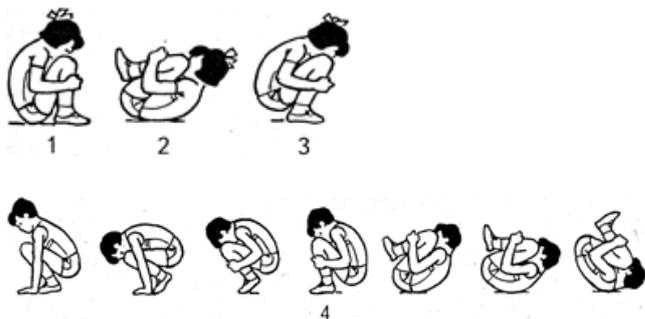
1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).

2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.



1.1. Перекаты вперед

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

Ошибки.

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

1.2. Перекат назад

1. Исходное положение.

Упор присев, упор сидя, сед.

Исполнение.

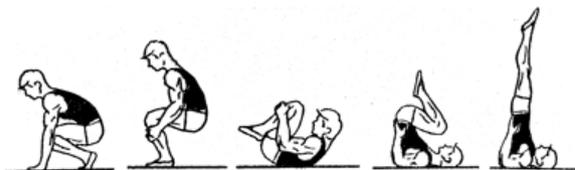
Перекат назад в стойку на лопатках.

2. Исходное положение.

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях .

Исполнение.

Касанием грудью и бедрами пола сделать перекат в упор лежа, в упор стоя на коленях.



1.3. Перекаты в сторону

1. Исходное положение.

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

Исполнение.

Перекатиться на правый бок, на спину, на грудь.

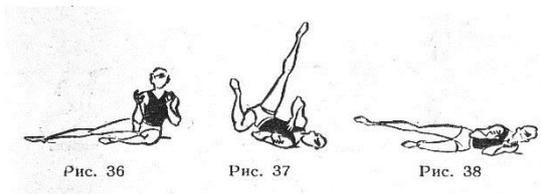
Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

2. Исходное положение.

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на $\frac{1}{2}$ шага (спина по отношению к полу горизонтально).

Исполнение.

Сгибая одноимённую руку и ногу и ложась на бок перекатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.



2. Мосты

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

Исполнение.

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.

2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики, которую можно приобрести в интернет-магазине спортивной одежды в Украине или вашей страны.

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стойки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую.

7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.

9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.

10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.

11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.

12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).

13. То же, толчком двумя ногами.

14. С моста встать переворотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.

15. Мост выкрутом. Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить мост. С моста, передав тяжесть на правую руку, отпуская левую и поворачивая плечи вправо, поднять левую ногу и прийти в исходное положение.

16. Мост с опорой на одну руку с поворотом. Выполнив мост, передать тяжесть на правую руку, отпустить левую, повернуть плечи вправо, левую руку в сторону.



3. Складка ноги врозь

Исходное положение.

Сед ноги врозь пошире.

Исполнение.

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.
2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.
3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.



4. Равновесие «ласточка»

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Исполнение.

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

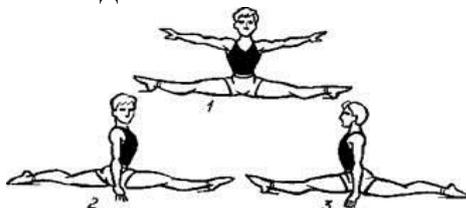


5. Шпагаты

Шпага́т — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Виды шпагата:

1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;
2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;
3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180°.
4. Провисной шпагат может быть, как продольным, так и поперечным;
5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.



6. Кувырки

Подготовительные упр.

Перекаты вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.

Кувырок (кульбит) вперед

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной

и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение.

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение



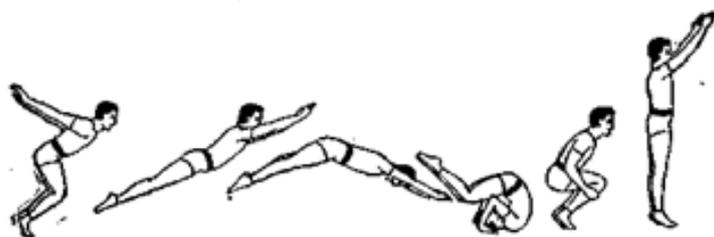
Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе.

Исполнение.

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега)

Исполнение.

Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

7. Стойки

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

Стойка на лопатках «берёзка»

Исполнение.

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.

2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.

3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.

4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.

5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.

6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.

7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.

8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.

10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекаат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекаат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.

11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекаат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекаат вперед в стойку на лопатках.



8. Перевороты

Переворот боком (колесо)

Исходное положение.

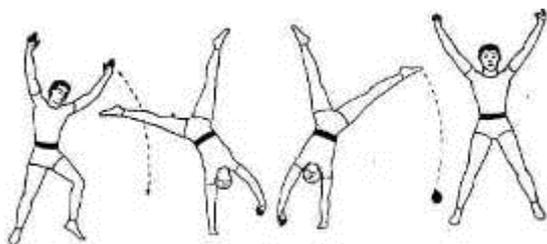
Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки

подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

Исполнение.

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.



Тест 1 (составлен педагогом).

Цель: выявить уровень владения учащимися технической терминологией.

1. Назовите основные подвиды цирковых жанров.
2. Назовите основные гимнастические элементы.
3. Что под собой подразумевает понятие оригинальный жанр?
4. Как сочетаются эквилибристика и жонглирование?
5. Какие правила техники безопасности вам знакомы?
6. В чем отличие гимнастики от акробатики?
7. Назовите реквизит жонглера.
8. Кульбит и вейл – соотнеси понятия с видами жанра.

Тест 2 (составлен учащимися).

Цель: выявить уровень знаний истории цирка, личностного отношения.

1. Назовите человека, создавшего цирк в современном его понимании?
2. Что такое «форганг»?
3. Знаменитые цирковые династии. Назвать.
4. Назовите трех советских клоунов.
5. Какие современные цирки вы знаете?
6. Перечислите основные жанры цирка.
7. Инновации циркового искусства.
8. Что для вас цирк?

Критерии оценки:

- низкий уровень – знает ответ на 1-3 вопроса;
- средний уровень – знает ответ на 4-6 вопросов;
- высокий уровень – знает ответ на все вопросы.