

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3

от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 95-о от 31 августа 2026 г.

И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

_____ Курсман Н.В.

Курсман
Нина
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Курсман
Нина Викторовна
Дата: 2026.10.05
11:37:49 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Знакомство с цирковым
искусством»**

для учащихся 7-17 лет
срок освоения 6 лет

Разработчик:
Кузнецова В.А.
педагог дополнительного образования

Образовательная программа
“Знакомство с цирковым искусством”
Пояснительная записка

Программа «Знакомство с цирковым искусством» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы: мальчики и девочки 7-17 лет, заинтересованные в изучении циркового искусства, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

Актуальность программы заключается в том, что в творческой деятельности у учащихся формируются личностные качества, играющие огромную роль на протяжении всей жизни: развиваются способности, готовность к труду, ответственное и осознанное отношение к здоровому образу жизни. Освоение различных жанров циркового искусства позволяет учащимся развить и совершенствовать практические навыки и знания, которые в дальнейшем будут способствовать повышению конкурентоспособности, созданию благоприятных стартовых возможностей, повышению социального статуса среди сверстников, отвечает запросам современных детей и их родителей.

Отличительные особенности:

«Многожанровость» является специфической чертой циркового искусства. Изучение циркового искусства и приобретение навыков в разнообразных цирковых жанрах, способствует гармоничному развитию учащихся, что позволяет решать целый ряд задач интеллектуального, физического, эстетического и социального развития учащихся.

Изучение циркового искусства и освоение цирковых жанров, знакомство с жизнью и творчеством выдающихся деятелей цирка, расширяет культурное пространство для самореализации учащихся, стимулирует к творчеству, создает благоприятную почву для развития личностных качеств.

Уровень освоения программы - углубленный.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 6 лет обучения – 144 часа в год

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы: гармоничное развитие личности ребенка (раскрытие и реализация творческих и физических способностей, формирование общей культуры) через изучение циркового искусства.

Задачи программы:

Образовательные:

- Знание цирковых жанров
- Знание основных цирковых терминов
- Формирование системы знаний о развитии циркового искусства
- Формирование системы знаний о технике выполнения упражнений и элементов в различных жанрах циркового искусства

Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия
- Воспитание волевых качеств
- Формирование целеустремленности и ответственности
- Стремление к саморазвитию и самосовершенствованию

Развивающие:

- Физическое развитие
- Развитие артистических способностей
- Развитие художественного вкуса и формирование творческого самовыражения

Планируемые результаты:

Предметные:

- Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости
- Умение ритмично двигаться под музыку
- Развитие отдельных групп мышц и мышечной системы в целом
- Развитие координации движений
- Владение цирковыми жанрами (скакалки, шар, катушки, хула-хупы, моноциклы)
- Знания в области истории развития циркового искусства

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть красоту и правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование стремления к достижениям высоких результатов

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы:

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском языке.

Форма обучения: очная, очно-заочная, самообразование

Особенности реализации программы:

Реализация программы возможна с помощью использования дистанционных технологий.

Использование современных цифровых технологий позволяет решать различные задачи образовательного процесса.

Дистанционное и онлайн участие в конкурсах, мастер-классах, конференциях способствует значительному расширению географии подобных мероприятий.

В образовательных целях используются социальные сети, WhatsApp, приложение Zoom и др., образовательный видеоконтент.

В случае необходимости, возможно проводить занятия дистанционно, в том числе онлайн, что способствует непрерывности тренировочного процесса и полному освоению учащимися образовательной программы

Условия набора в коллектив:

Набор осуществляется на основании просмотра, с учетом индивидуальных особенностей, физических данных, мотивации, наличия предварительной подготовки. Учащиеся, имеющие необходимую предварительную подготовку, могут быть приняты на второй, третий и последующие годы обучения. Медицинский допуск является обязательным условием при приеме учащихся.

Условия формирования групп:

Группы разновозрастные. Формирование групп происходит с учетом степени подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей детей. При наличии необходимой подготовки учащиеся могут быть переведены в группы последующих годов обучения, исходя из индивидуальных особенностей состава группы.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения - 15 чел.

2 год обучения - 12 чел.

3, 4, 5, 6 годы обучения - 10 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

Важным компонентом образовательного процесса является соблюдение следующих принципов:

Принцип наглядности: зрительное восприятие является одним из важнейших факторов усвоения материала.

Принцип доступности :от простого к сложному, от легкого к трудному, это позволяет по мере роста физической подготовки учащихся и получения ими информации, постепенно увеличивать физические нагрузки и усложнять информационную составляющую, совершенствуя при этом как двигательные навыки, так и психологические и личностные качества .

Принцип систематичности: последовательное введение в процесс обучения системы различных тренировочных заданий и новой информации, обеспечивающее поступательное развитие и согласованность ранее усвоенного с новым материалом.

Принцип совмещения коллективного и индивидуального подхода: опора на коллективные формы деятельности и одновременно учет возможностей и способностей каждого учащегося

Следование этим принципам обеспечивает согласованность целей и задач, методов и

средств подготовки, способствует динамичному развитию, стабильному переносу двигательных навыков и личностному росту учащихся.

Формы организации занятий :

Программа предусматривает обучение как в группе, так и индивидуальные, и индивидуально-групповые занятия, а также в дистанционном формате, в т.ч. онлайн.

Программой предусмотрены как аудиторные занятия , так и внеаудиторные. Аудиторные занятия проводятся в пределах учебного помещения под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные - выезды в музеи, на выставки, спектакли, мероприятия . Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками учебного плана.

Также программа предусматривает самостоятельную работу, по разработанному педагогом заданию .

Формы проведения занятий :

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено традиционно или с использованием формы репетиции, концерта, праздника, конкурса, соревнования, мастер-класса.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков

Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

Данная программа может быть реализована при наличии материально-технической базы.

Характеристики помещения:

1. Зал для занятий (спортивный или актовый)
2. Подсобные помещения для хранения реквизита и костюмов

Технические средства, материалы и оборудование:

- Маты
- Шведская стенка
- Цирковой реквизит
- Музыкальный центр
- Ноутбук, планшет, камера, интернет
- Приложение Zoom, WhatsApp и др.
- Аудиозаписи, видеозаписи
- Костюмы
- Мебель (шкафы для хранения)

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
3	Общая физическая подготовка	4	32	36	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
5	Эквилибристика на моноциклах	1	20	21	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
6	Скакалки	1	22	23	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
7	История цирка, выдающиеся деятели цирка	18	-	18	беседа, опрос
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	ит.,откр..контр . занятия, соревнование, концерт
	Итого	31	113	144	

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
3	Общая физическая подготовка	4	32	36	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
5	Эквилибристика на моноциклах	1	20	21	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
6	Скакалки	1	22	23	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
7	История цирка, выдающиеся деятели цирка	18	-	18	беседа, опрос
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	ит.,откр..контр . занятия, соревнование, концерт
	Итого	31	113	144	

Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
3	Общая физическая подготовка	4	32	36	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
5	Эквилибристика на моноциклах	1	20	21	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
6	Скакалки	1	22	23	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
7	История цирка, выдающиеся деятели цирка	18	-	18	беседа, опрос
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	ит.,откр..контр . занятия, соревнование, концерт
	Итого	31	113	144	

Учебный план четвертого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
3	Общая физическая подготовка	4	32	36	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
5	Эквилибристика на моноциклах	1	20	21	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
6	Скакалки	1	22	23	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
7	История цирка, выдающиеся деятели цирка	18	-	18	беседа, опрос
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	ит.,откр..контр . занятия, соревнование, концерт
	Итого	31	113	144	

Учебный план пятого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
3	Общая физическая подготовка	4	32	36	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
5	Эквилибристика на моноциклах	1	20	21	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
6	Скакалки	1	22	23	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
7	История цирка, выдающиеся деятели цирка	18	-	18	беседа, опрос
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	ит.,откр..контр . занятия, соревнование, концерт
	Итого	31	113	144	

Учебный план шестого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
3	Общая физическая подготовка	4	32	36	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	18	19	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
5	Эквилибристика на моноциклах	1	20	21	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
6	Скакалки	1	22	23	наблюдение педагога, репетиция, контрольное и итоговое занятие
7	История цирка, выдающиеся деятели цирка	18	-	18	беседа, опрос
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	ит.,откр..контр . занятия, соревнование, концерт
	Итого	31	113	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
4 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
5 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
6 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа

Рабочая программа « Знакомство с цирковым искусством»

1 год обучения

Задачи:

Обучающие: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений, получение навыков в различных цирковых жанрах, изучение специальной терминологии, изучение истории развития циркового искусства.

Развивающие: Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и т.д.) и их сочетаний, культурное развитие учащихся через приобщение к творческой деятельности.

Воспитательные: Воспитание силы воли, смелости, находчивости, дисциплинированности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание коллективизма и ответственности.

Планируемые результаты:

Предметные: Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц. Приобретение общей выносливости и совершенствование двигательных качеств. Приобретение навыков в цирковых жанрах. Знание общей и специальной терминологии. Знание способов регулирования и контроля физических нагрузок. Знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы. Знание истории циркового искусства

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям. Умение находить ошибки и отбирать способы их исправления. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности. Умение работать в команде.

Личностные:

Самоопределение в способах и самоорганизация, с целью дальнейшего совершенствования, и освоения здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Применение знаний умений и навыков в практической деятельности, повседневной жизни. Проявление трудолюбия и упорства в достижении целей.

Содержание программы. Первый год обучения.

- 1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности, страховочные средства»**

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Изучения правил обращения с реквизитом. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

2.«Жанр хула-хупы (обручи)»

Теория: обруч как спортивный снаряд, виды обручей, техника выполнения вращения обручей, плоскости вращения, различные способы вращения обручей, различия хватов при вращении обруча, выбросы

Практика: Изучение и освоение упражнений и круток хула-хупов на ногах, в руках и на корпусе.

Упражнения с хула-хупами (обручами):

- вращение обруча в руках
- вращение обруча на поясе
- вращение обруча на ногах
- вращение обруча лежа
- вращение “бочки”
- вращение нескольких обручей одновременно
- вращение обруча стоя на месте и в движении
- выбросы и ловля обруча

3. «Общая физическая подготовка».

Теория: Общие понятия и термины: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, названия элементов и упражнений, предварительная и исполнительная части команд, страховочные средства и т.д.

Изучение спортивной терминологии, специальных понятий и цирковой терминологии позволяет учащимся свободно ориентироваться в специализированных источниках информации, повышают эрудицию, укрепляют уверенность в собственной компетентности.

Практика:

Применяются общеразвивающие упражнения в т.ч. с мячом, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке и др.

Развитие физических способностей учащихся, с помощью изучения и многократного повторения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, координации.

Упражнения на развитие выносливости:

- медленный бег
- темповый бег
- бег с ускорением
- прыжки через скакалку

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук (в упоре лежа, о стенку, на возвышении)
- подтягивания
- подъем ног за голову
- подъемы ног в висе до угла 90 градусов
- приседания
- выпрыгивания
- планка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- круговые вращения
- подтягивание (узкий и широкий хват)

–отжимания

Упражнения для мышц пресса:

– подъемы ног из положения лёжа

– подъемы ног в висе

Упражнение для мышц спины:

– наклоны

– прогибы

Упражнения для мышц ног:

– приседания

– выпрыгивания

– выпады

– отведения

Упражнения для развития быстроты:

– бег с ускорением

– челночный бег

– бег с высоким подъемом бедра с небольшим продвижением по мягкой дорожке

Развитие гибкости и растяжка:

– упражнение «мост»

– шпагат (правый, левый, поперечный)

– наклоны (вперед, в стороны, назад - стоя)

– наклоны (сидя – ноги врозь, ноги вместе)

Упражнения на равновесие и координацию:

– равновесие в стойке на носках

– равновесие в полуприседе

– равновесие на одной ноге

– равновесие с захватом ноги

4.«Эквилибристика на катушках, на шаре»

Теория: эквилибристика(удержание равновесия) на одной катушке или на двух или нескольких, составленных в пирамиду, на полу или на пьедестале, горизонтальные и вертикальные катушки, техника балансировки на катушках, виды пирамид из катушек, шар для эквилибра - разные диаметры, техника захода, особенности удержания равновесия в зависимости от диаметра шара.

Практика:

- заход на площадку(одна катушка, несколько катушек)

- сход с площадки (одна катушка, несколько катушек)

- запрыгивание на площадку

- баланс на одной горизонтальной катушке

- баланс на нескольких катушках с одной площадкой

-баланс на нескольких катушках с несколькими площадками (этажерка)

- баланс на шаре -движение по прямой, по кругу, вперед и назад, остановка на месте сохраняя равновесие, движение по сложной траектории, движение на шаре с разной скоростью

Упражнения на сохранение равновесия стоя на цилиндрических катушках, одной или нескольких, куда устанавливается специальная площадка, на шарах, различных диаметров. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать вестибулярный аппарат, развивать чувство баланса.

5.«Эквилибристика на моноциклах»

Теория : моноцикл-одноколенный велосипед, моноцикл как цирковой жанр и

экстремальный вид спорта, техника катания на моноцикле, конструктивные особенности моноцикла, торможение, остановка с дальнейшим движением, особенности положения для удержания равновесия.

Практика:

- заход на моноцикл
- сход с моноцикла
- движение вперед и назад, с остановкой на месте
- развороты на 90, 180 градусов
- движение на моноцикле по прямой
- движение на моноцикле по кругу
- движение на моноцикле по сложной траектории (восьмерки, спирали, змейки, дуги, зигзаги)
- катание на моноцикле в парах, тройках

Изучение упражнений сохранения равновесия на моноцикле. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать чувство баланса. Так как обучение езде на моноцикле требует большого количества времени и усилий, учащиеся развивают такие качества, как упорство, целеустремленность, сила воли.

6.«Скакалки»

Теория: прыжки на скакалке - виды спорта и цирковой жанр, виды скакалок, различия и особенности скакалок как реквизита, спортивные федерации, спортивные правила и особенности циркового жанра “скакалки”, физическая нагрузка и самоконтроль во время выполнения прыжковых упражнений, правильный подбор длины скакалки, форма одежды для прыжков на скакалке, особенности хранения скакалок.

Практика:

Упражнения на скакалке:

- прыжки на двух ногах
- прыжки с выбрасыванием прямой ноги вперед или назад
- прыжки на одной ноге, на другой, поочередно
- прыжки в приседе
- прыжки с высоким подниманием колена
- прыжки с захлестом голени
- прыжки “руки скрестно”
- прыжки “ноги скрестно”
- прыжки со сменой ног
- прыжки с продвижением
- прыжки “бегущий шаг”
- прыжки туда-обратно (вперед-назад, в стороны)
- прыжки попеременные, перекрестные
- прыжки с выпадами
- двойные прыжки
- скоростные прыжки
- выбросы и ловля скакалки
- прыжки с круткой вперед, назад
- комбинации прыжков
- парные прыжки на одной скакалке
- парные прыжки в комбинациях на разных скакалках
- прыжки через длинную скакалку (групповые прыжки)
- прыжки на нескольких скакалках группой исполнителей с перемещением.

Освоение прыжков на скакалках, как индивидуально, так и парами и группами.

Прыжки на скакалках развивают силу, выносливость, быстроту реакции, координацию, развивают навыки работы с партнерами, работы в группе.

7. «История циркового искусства»

Теория:

- многообразие цирковых жанров и их развитие
- развитие цирка в России
- выдающиеся деятели циркового искусства
- история развития отдельных стационарных цирков
- история цирковых фестивалей
- цирковые пантомимы
- режиссура цирковых номеров и программ
- цирковые школы мира
- представленность цирка в других видах искусства и в литературе
- цирковые учебные заведения в России и их история

Изучение истории развития циркового искусства, различных его жанров, выдающихся деятелей цирка помогает понять учащимся закономерности развития цирка, способствует разностороннему развитию.

8.«Итоговые и контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

**Календарно-тематическое планирование.
Первый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
октябрь		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Скакалки	2	-	2

		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
нояб.		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
дек.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
янв.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1

		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скачки	2	-	2
		Скачки-теория Общая физ.подготовка	2	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
февр.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скачки	2	-	2
		Эквилибристика на катушках, на шаре-теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скачки	2	-	2
		История цирка Упражнения с цирковым реквизитом(катушки,шар)	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
март		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скачки	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах- теория Общая физ.подготовка	2	1	1

		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
апрель		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2

		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Упражнения с цирковым реквизитом (хула-хупы)- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
май		История цирка Эквилибристика на катушках,	2	1	1

		на шаре			
		Общая физ.подготовка	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка Итоговое занятие	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Итого	144	30	114

Рабочая программа « Знакомство с цирковым искусством»

2 год обучения

Задачи:

Обучающие: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений, получение навыков в различных цирковых жанрах, изучение специальной терминологии, изучение истории развития циркового искусства.

Развивающие: Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и т.д.) и их сочетаний, культурное развитие учащихся через приобщение к творческой деятельности.

Воспитательные: Воспитание силы воли, смелости, находчивости, дисциплинированности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание коллективизма и ответственности.

Планируемые результаты:

Предметные: Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц. Приобретение общей выносливости и совершенствование двигательных качеств. Приобретение навыков в цирковых жанрах. Знание общей и специальной терминологии. Знание способов регулирования и контроля физических нагрузок. Знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы. Знание истории циркового искусства

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям. Умение находить ошибки и отбирать способы их исправления. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности. Умение работать в команде.

Личностные:

Самоопределение в способах и самоорганизация, с целью дальнейшего совершенствования, и освоения здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Применение знаний умений и навыков в практической деятельности, повседневной жизни. Проявление трудолюбия и упорства в достижении целей.

Содержание программы.

Второй год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности, страховочные средства»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Изучения правил обращения с реквизитом. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

2.«Жанр хула-хупы (обручи)»

Теория: обруч как спортивный снаряд, виды обручей, техника выполнения вращения обручей, плоскости вращения, различные способы вращения обручей, различия хватов при вращении обруча, выбросы

Практика:

Изучение и освоение упражнений и круток хула-хупов на ногах, в руках и на корпусе.

Упражнения с хула-хупами (обручами):

- вращение обруча в руках
- вращение обруча на поясе
- вращение обруча на ногах
- вращение обруча лежа
- вращение “бочки”
- вращение нескольких обручей одновременно
- вращение обруча стоя на месте и в движении
- выбросы и ловля обруча

3. «Общая физическая подготовка».

Теория: Общие понятия и термины: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, названия элементов и упражнений, предварительная и исполнительная части команд, страховочные средства и т.д.

Изучение спортивной терминологии, специальных понятий и цирковой терминологии позволяет учащимся свободно ориентироваться в специализированных источниках информации, повышают эрудицию, укрепляют уверенность в собственной компетентности.

Практика:

Применяются общеразвивающие упражнения в т.ч. с мячом, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке и др.

Развитие физических способностей учащихся, с помощью изучения и многократного повторения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, координации.

Упражнения на развитие выносливости:

- медленный бег
- темповый бег
- бег с ускорением
- прыжки через скакалку

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук (в упоре лежа, о стенку, на возвышении)
- подтягивания
- подъем ног за голову
- подъемы ног в висе до угла 90 градусов
- приседания
- выпрыгивания
- планка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- круговые вращения
- подтягивание (узкий и широкий хват)
- отжимания

Упражнения для мышц пресса:

- подъемы ног из положения лёжа
- подъемы ног в висе

Упражнение для мышц спины:

- наклоны
- прогибы

Упражнения для мышц ног:

- приседания
- выпрыгивания
- выпады
- отведения

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ускорением
- челночный бег
- бег с высоким подъемом бедра с небольшим продвижением по мягкой дорожке

Развитие гибкости и растяжка:

- упражнение «мост»
- шпагат (правый, левый, поперечный)
- наклоны (вперед, в стороны, назад - стоя)
- наклоны (сидя – ноги врозь, ноги вместе)

Упражнения на равновесие и координацию:

- равновесие в стойке на носках
- равновесие в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- равновесие с захватом ноги

4.«Эквилибристика на катушках, на шаре»

Теория: эквилибристика(удержание равновесия) на одной катушке или на двух или нескольких, составленных в пирамиду, на полу или на пьедестале, горизонтальные и вертикальные катушки, техника балансировки на катушках, виды пирамид из катушек, шар для эквилибра - разные диаметры, техника захода, особенности удержания равновесия в зависимости от диаметра шара.

Практика:

- заход на площадку(одна катушка, несколько катушек)
- сход с площадки (одна катушка, несколько катушек)
- запрыгивание на площадку
- баланс на одной горизонтальной катушке
- баланс на нескольких катушках с одной площадкой
- баланс на нескольких катушках с несколькими площадками (этажерка)
- баланс на шаре -движение по прямой, по кругу, вперед и назад, остановка на месте сохраняя равновесие, движение по сложной траектории, движение на шаре с разной скоростью

Упражнения на сохранение равновесия стоя на цилиндрических катушках, одной или нескольких, куда устанавливается специальная площадка, на шарах, различных диаметров. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать вестибулярный аппарат, развивать чувство баланса.

5.«Эквилибристика на моноциклах»

Теория : моноцикл-одноколенный велосипед, моноцикл как цирковой жанр и экстремальный вид спорта, техника катания на моноцикле, конструктивные особенности моноцикла, торможение, остановка с дальнейшим движением, особенности положения для удержания равновесия.

Практика:

- заход на моноцикл

- сход с моноцикла
- движение вперед и назад, с остановкой на месте
- развороты на 90, 180 градусов
- движение на моноцикле по прямой
- движение на моноцикле по кругу
- движение на моноцикле по сложной траектории (восьмерки, спирали, змейки, дуги, зигзаги)
- катание на моноцикле в парах, тройках

Изучение упражнений сохранения равновесия на моноцикле. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать чувство баланса. Так как обучение езде на моноцикле требует большого количества времени и усилий, учащиеся развивают такие качества, как упорство, целеустремленность, сила воли.

6.«Скакалки»

Теория: прыжки на скакалке - виды спорта и цирковой жанр, виды скакалок, различия и особенности скакалок как реквизита, спортивные федерации, спортивные правила и особенности циркового жанра “скакалки”, физическая нагрузка и самоконтроль во время выполнения прыжковых упражнений, правильный подбор длины скакалки, форма одежды для прыжков на скакалке, особенности хранения скакалок.

Практика:

Упражнения на скакалке:

- прыжки на двух ногах
- прыжки с выбрасыванием прямой ноги вперед или назад
- прыжки на одной ноге, на другой, поочередно
- прыжки в приседе
- прыжки с высоким подниманием колена
- прыжки с захлестом голени
- прыжки “руки скрестно”
- прыжки “ноги скрестно”
- прыжки со сменой ног
- прыжки с продвижением
- прыжки “бегущий шаг”
- прыжки туда-обратно (вперед-назад, в стороны)
- прыжки попеременные, перекрестные
- прыжки с выпадами
- двойные прыжки
- скоростные прыжки
- выбросы и ловля скакалки
- прыжки с круткой вперед, назад
- комбинации прыжков
- парные прыжки на одной скакалке
- парные прыжки в комбинациях на разных скакалках
- прыжки через длинную скакалку (групповые прыжки)
- прыжки на нескольких скакалках группой исполнителей с перемещением.

Освоение прыжков на скакалках, как индивидуально, так и парами и группами. Прыжки на скакалках развивают силу, выносливость, быстроту реакции, координацию, развивают навыки работы с партнерами, работы в группе.

7. «История циркового искусства»

Теория:

- многообразие цирковых жанров и их развитие
- развитие цирка в России
- выдающиеся деятели циркового искусства
- история развития отдельных стационарных цирков
- история цирковых фестивалей
- цирковые пантомимы
- режиссура цирковых номеров и программ
- цирковые школы мира
- представленность цирка в других видах искусства и в литературе
- цирковые учебные заведения в России и их история

Изучение истории развития циркового искусства, различных его жанров, выдающихся деятелей цирка помогает понять учащимся закономерности развития цирка, способствует разностороннему развитию.

8.«Итоговые и контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

**Календарно-тематическое планирование.
Второй год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
октябрь		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2

нояб.		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
дек.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
янв.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2

		Скакалки-теория Общая физ.подготовка	2	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
февр.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на катушках, на шаре- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Упражнения с цирковым реквизитом(катушки,шар)	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
март		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности	2	1	1

		Общая физ.подготовка			
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
апрель		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2

		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Упражнения с цирковым реквизитом (хула-хупы)-теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
май		История цирка Эквилибристика на катушках,	2	1	1

		на шаре			
		Общая физ.подготовка	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка Итоговое занятие	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Итого	144	30	114

Рабочая программа « Знакомство с цирковым искусством»

3 год обучения

Задачи:

Обучающие: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений, получение навыков в различных цирковых жанрах, изучение специальной терминологии, изучение истории развития циркового искусства.

Развивающие: Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и т.д.) и их сочетаний, культурное развитие учащихся через приобщение к творческой деятельности.

Воспитательные: Воспитание силы воли, смелости, находчивости, дисциплинированности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание коллективизма и ответственности.

Планируемые результаты:

Предметные: Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц. Приобретение общей выносливости и совершенствование двигательных качеств. Приобретение навыков в цирковых жанрах. Знание общей и специальной терминологии. Знание способов регулирования и контроля физических нагрузок. Знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы. Знание истории циркового искусства

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям. Умение находить ошибки и отбирать способы их исправления. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности. Умение работать в команде.

Личностные:

Самоопределение в способах и самоорганизация, с целью дальнейшего совершенствования, и освоения здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Применение знаний умений и навыков в практической деятельности, повседневной жизни. Проявление трудолюбия и упорства в достижении целей.

Содержание программы. Третий год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности, страховочные средства»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Изучения правил обращения с реквизитом. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

2.«Жанр хула-хупы (обручи)»

Теория: обруч как спортивный снаряд, виды обручей, техника выполнения вращения обручей, плоскости вращения, различные способы вращения обручей, различия хватов при вращении обруча, выбросы

Практика:

Изучение и освоение упражнений и круток хула-хупов на ногах, в руках и на корпусе.

Упражнения с хула-хупами (обручами):

- вращение обруча в руках
- вращение обруча на поясе
- вращение обруча на ногах
- вращение обруча лежа
- вращение “бочки”
- вращение нескольких обручей одновременно
- вращение обруча стоя на месте и в движении
- выбросы и ловля обруча

3. «Общая физическая подготовка».

Теория: Общие понятия и термины: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, названия элементов и упражнений, предварительная и исполнительная части команд, страховочные средства и т.д.

Изучение спортивной терминологии, специальных понятий и цирковой терминологии позволяет учащимся свободно ориентироваться в специализированных источниках информации, повышают эрудицию, укрепляют уверенность в собственной компетентности.

Практика:

Применяются общеразвивающие упражнения в т.ч. с мячом, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке и др.

Развитие физических способностей учащихся, с помощью изучения и многократного повторения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, координации.

Упражнения на развитие выносливости:

- медленный бег
- темповый бег
- бег с ускорением
- прыжки через скакалку

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук (в упоре лежа, о стенку, на возвышении)
- подтягивания
- подъем ног за голову
- подъемы ног в висе до угла 90 градусов
- приседания
- выпрыгивания
- планка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- круговые вращения
- подтягивание (узкий и широкий хват)
- отжимания

Упражнения для мышц пресса:

- подъемы ног из положения лёжа
- подъемы ног в висе

Упражнение для мышц спины:

- наклоны
- прогибы

Упражнения для мышц ног:

- приседания
- выпрыгивания
- выпады
- отведения

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ускорением
- челночный бег
- бег с высоким подъемом бедра с небольшим продвижением по мягкой дорожке

Развитие гибкости и растяжка:

- упражнение «мост»
- шпагат (правый, левый, поперечный)
- наклоны (вперед, в стороны, назад - стоя)
- наклоны (сидя – ноги врозь, ноги вместе)

Упражнения на равновесие и координацию:

- равновесие в стойке на носках
- равновесие в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- равновесие с захватом ноги

4.«Эквилибристика на катушках, на шаре»

Теория: эквилибристика(удержание равновесия) на одной катушке или на двух или нескольких, составленных в пирамиду, на полу или на пьедестале, горизонтальные и вертикальные катушки, техника балансировки на катушках, виды пирамид из катушек, шар для эквилибра - разные диаметры, техника захода, особенности удержания равновесия в зависимости от диаметра шара.

Практика:

- заход на площадку(одна катушка, несколько катушек)
- сход с площадки (одна катушка, несколько катушек)
- запрыгивание на площадку
- баланс на одной горизонтальной катушке
- баланс на нескольких катушках с одной площадкой
- баланс на нескольких катушках с несколькими площадками (этажерка)
- баланс на шаре -движение по прямой, по кругу, вперед и назад, остановка на месте сохраняя равновесие, движение по сложной траектории, движение на шаре с разной скоростью

Упражнения на сохранение равновесия стоя на цилиндрических катушках, одной или нескольких, куда устанавливается специальная площадка, на шарах, различных диаметров. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать вестибулярный аппарат, развивать чувство баланса.

5.«Эквилибристика на моноциклах»

Теория: моноцикл-одноколенный велосипед, моноцикл как цирковой жанр и экстремальный вид спорта, техника катания на моноцикле, конструктивные особенности моноцикла, торможение, остановка с дальнейшим движением, особенности положения для удержания равновесия.

Практика:

- заход на моноцикл
- сход с моноцикла
- движение вперед и назад, с остановкой на месте
- развороты на 90, 180 градусов
- движение на моноцикле по прямой
- движение на моноцикле по кругу
- движение на моноцикле по сложной траектории (восьмерки, спирали, змейки, дуги, зигзаги)
- катание на моноцикле в парах, тройках

Изучение упражнений сохранения равновесия на моноцикле. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать чувство баланса. Так как обучение езде на моноцикле требует большого количества времени и усилий, учащиеся развивают такие качества, как упорство, целеустремленность, сила воли.

6.«Скакалки»

Теория: прыжки на скакалке - виды спорта и цирковой жанр, виды скакалок, различия и особенности скакалок как реквизита, спортивные федерации, спортивные правила и особенности циркового жанра “скакалки”, физическая нагрузка и самоконтроль во время выполнения прыжковых упражнений, правильный подбор длины скакалки, форма одежды для прыжков на скакалке, особенности хранения скакалок.

Практика:

Упражнения на скакалке:

- прыжки на двух ногах
- прыжки с выбрасыванием прямой ноги вперед или назад
- прыжки на одной ноге, на другой, поочередно
- прыжки в приседе
- прыжки с высоким подниманием колена
- прыжки с захлестом голени
- прыжки “руки скрестно”
- прыжки “ноги скрестно”
- прыжки со сменой ног
- прыжки с продвижением
- прыжки “бегущий шаг”
- прыжки туда-обратно (вперед-назад, в стороны)
- прыжки попеременные, перекрестные
- прыжки с выпадами
- двойные прыжки
- скоростные прыжки
- выбросы и ловля скакалки
- прыжки с круткой вперед, назад
- комбинации прыжков
- парные прыжки на одной скакалке
- парные прыжки в комбинациях на разных скакалках
- прыжки через длинную скакалку (групповые прыжки)
- прыжки на нескольких скакалках группой исполнителей с перемещением.

Освоение прыжков на скакалках, как индивидуально, так и парами и группами. Прыжки на скакалках развивают силу, выносливость, быстроту реакции, координацию, развивают навыки работы с партнерами, работы в группе.

7. «История циркового искусства»

Теория:

- многообразие цирковых жанров и их развитие
- развитие цирка в России
- выдающиеся деятели циркового искусства
- история развития отдельных стационарных цирков
- история цирковых фестивалей
- цирковые пантомимы
- режиссура цирковых номеров и программ
- цирковые школы мира
- представленность цирка в других видах искусства и в литературе
- цирковые учебные заведения в России и их история

Изучение истории развития циркового искусства, различных его жанров, выдающихся деятелей цирка помогает понять учащимся закономерности развития цирка, способствует разностороннему развитию.

8.«Итоговые и контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

**Календарно-тематическое планирование.
Третий год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
октябрь		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2

нояб.		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
дек.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
янв.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2

		Скакалки-теория Общая физ.подготовка	2	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
февр.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на катушках, на шаре- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Упражнения с цирковым реквизитом(катушки,шар)	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
март		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности	2	1	1

		Общая физ.подготовка			
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
апрель		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2

		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Упражнения с цирковым реквизитом (хула-хупы)-теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
май		История цирка Эквилибристика на катушках,	2	1	1

		на шаре			
		Общая физ.подготовка	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка Итоговое занятие	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Итого	144	30	114

Рабочая программа « Знакомство с цирковым искусством»

4 год обучения

Задачи:

Обучающие: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений, получение навыков в различных цирковых жанрах, изучение специальной терминологии, изучение истории развития циркового искусства.

Развивающие: Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и т.д.) и их сочетаний, культурное развитие учащихся через приобщение к творческой деятельности.

Воспитательные: Воспитание силы воли, смелости, находчивости, дисциплинированности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание коллективизма и ответственности.

Планируемые результаты:

Предметные: Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц. Приобретение общей выносливости и совершенствование двигательных качеств. Приобретение навыков в цирковых жанрах. Знание общей и специальной терминологии. Знание способов регулирования и контроля физических нагрузок. Знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы. Знание истории циркового искусства

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям. Умение находить ошибки и отбирать способы их исправления. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности. Умение работать в команде.

Личностные:

Самоопределение в способах и самоорганизация, с целью дальнейшего совершенствования, и освоения здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Применение знаний умений и навыков в практической деятельности, повседневной жизни. Проявление трудолюбия и упорства в достижении целей.

Содержание программы.

Четвертый год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности, страховочные средства»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Изучения правил обращения с реквизитом. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

2.«Жанр хула-хупы (обручи)»

Теория: обруч как спортивный снаряд, виды обручей, техника выполнения вращения обручей, плоскости вращения, различные способы вращения обручей, различия хватов при вращении обруча, выбросы

Практика:

Изучение и освоение упражнений и круток хула-хупов на ногах, в руках и на корпусе.

Упражнения с хула-хупами (обручами):

- вращение обруча в руках
- вращение обруча на поясе
- вращение обруча на ногах
- вращение обруча лежа
- вращение “бочки”
- вращение нескольких обручей одновременно
- вращение обруча стоя на месте и в движении
- выбросы и ловля обруча

3. «Общая физическая подготовка».

Теория: Общие понятия и термины: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, названия элементов и упражнений, предварительная и исполнительная части команд, страховочные средства и т.д.

Изучение спортивной терминологии, специальных понятий и цирковой терминологии позволяет учащимся свободно ориентироваться в специализированных источниках информации, повышают эрудицию, укрепляют уверенность в собственной компетентности.

Практика:

Применяются общеразвивающие упражнения в т.ч. с мячом, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке и др.

Развитие физических способностей учащихся, с помощью изучения и многократного повторения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, координации.

Упражнения на развитие выносливости:

- медленный бег
- темповый бег
- бег с ускорением
- прыжки через скакалку

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук (в упоре лежа, о стенку, на возвышении)
- подтягивания
- подъем ног за голову
- подъемы ног в висе до угла 90 градусов
- приседания
- выпрыгивания
- планка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- круговые вращения
- подтягивание (узкий и широкий хват)
- отжимания

Упражнения для мышц пресса:

- подъемы ног из положения лёжа
- подъемы ног в висе

Упражнение для мышц спины:

- наклоны
- прогибы

Упражнения для мышц ног:

- приседания
- выпрыгивания
- выпады
- отведения

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ускорением
- челночный бег
- бег с высоким подъемом бедра с небольшим продвижением по мягкой дорожке

Развитие гибкости и растяжка:

- упражнение «мост»
- шпагат (правый, левый, поперечный)
- наклоны (вперед, в стороны, назад - стоя)
- наклоны (сидя – ноги врозь, ноги вместе)

Упражнения на равновесие и координацию:

- равновесие в стойке на носках
- равновесие в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- равновесие с захватом ноги

4.«Эквилибристика на катушках, на шаре»

Теория: эквилибристика(удержание равновесия) на одной катушке или на двух или нескольких, составленных в пирамиду, на полу или на пьедестале, горизонтальные и вертикальные катушки, техника балансировки на катушках, виды пирамид из катушек, шар для эквилибра - разные диаметры, техника захода, особенности удержания равновесия в зависимости от диаметра шара.

Практика:

- заход на площадку(одна катушка, несколько катушек)
- сход с площадки (одна катушка, несколько катушек)
- запрыгивание на площадку
- баланс на одной горизонтальной катушке
- баланс на нескольких катушках с одной площадкой
- баланс на нескольких катушках с несколькими площадками (этажерка)
- баланс на шаре -движение по прямой, по кругу, вперед и назад, остановка на месте сохраняя равновесие, движение по сложной траектории, движение на шаре с разной скоростью

Упражнения на сохранение равновесия стоя на цилиндрических катушках, одной или нескольких, куда устанавливается специальная площадка, на шарах, различных диаметров. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать вестибулярный аппарат, развивать чувство баланса.

5.«Эквилибристика на моноциклах»

Теория: моноцикл-однокольный велосипед, моноцикл как цирковой жанр и экстремальный вид спорта, техника катания на моноцикле, конструктивные особенности моноцикла, торможение, остановка с дальнейшим движением, особенности положения для удержания равновесия.

Практика:

- заход на моноцикл
- сход с моноцикла
- движение вперед и назад, с остановкой на месте
- развороты на 90, 180 градусов
- движение на моноцикле по прямой
- движение на моноцикле по кругу
- движение на моноцикле по сложной траектории (восьмерки, спирали, змейки, дуги, зигзаги)
- катание на моноцикле в парах, тройках

Изучение упражнений сохранения равновесия на моноцикле. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать чувство баланса. Так как обучение езде на моноцикле требует большого количества времени и усилий, учащиеся развивают такие качества, как упорство, целеустремленность, сила воли.

6.«Скакалки»

Теория: прыжки на скакалке - виды спорта и цирковой жанр, виды скакалок, различия и особенности скакалок как реквизита, спортивные федерации, спортивные правила и особенности циркового жанра “скакалки”, физическая нагрузка и самоконтроль во время выполнения прыжковых упражнений, правильный подбор длины скакалки, форма одежды для прыжков на скакалке, особенности хранения скакалок.

Практика:

Упражнения на скакалке:

- прыжки на двух ногах
- прыжки с выбрасыванием прямой ноги вперед или назад
- прыжки на одной ноге, на другой, поочередно
- прыжки в приседе
- прыжки с высоким подниманием колена
- прыжки с захлестом голени
- прыжки “руки скрестно”
- прыжки “ноги скрестно”
- прыжки со сменой ног
- прыжки с продвижением
- прыжки “бегущий шаг”
- прыжки туда-обратно (вперед-назад, в стороны)
- прыжки попеременные, перекрестные
- прыжки с выпадами
- двойные прыжки
- скоростные прыжки
- выбросы и ловля скакалки
- прыжки с круткой вперед, назад
- комбинации прыжков
- парные прыжки на одной скакалке
- парные прыжки в комбинациях на разных скакалках
- прыжки через длинную скакалку (групповые прыжки)
- прыжки на нескольких скакалках группой исполнителей с перемещением.

Освоение прыжков на скакалках, как индивидуально, так и парами и группами. Прыжки на скакалках развивают силу, выносливость, быстроту реакции, координацию, развивают навыки работы с партнерами, работы в группе.

7. «История циркового искусства»

Теория:

- многообразие цирковых жанров и их развитие
- развитие цирка в России
- выдающиеся деятели циркового искусства
- история развития отдельных стационарных цирков
- история цирковых фестивалей
- цирковые пантомимы
- режиссура цирковых номеров и программ
- цирковые школы мира
- представленность цирка в других видах искусства и в литературе
- цирковые учебные заведения в России и их история

Изучение истории развития циркового искусства, различных его жанров, выдающихся деятелей цирка помогает понять учащимся закономерности развития цирка, способствует разностороннему развитию.

8.«Итоговые и контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

**Календарно-тематическое планирование.
Четвертый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
октябрь		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
нояб.		Эквилибристика на	2	-	2

		моноциклах			
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
дек.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
янв.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2

		Скакалки-теория Общая физ.подготовка	2	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
февр.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на катушках, на шаре- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Упражнения с цирковым реквизитом(катушки,шар)	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
март		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности	2	1	1

		Общая физ.подготовка			
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
апрель		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2

		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Упражнения с цирковым реквизитом (хула-хупы)- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
май		История цирка Эквилибристика на катушках,	2	1	1

		на шаре			
		Общая физ.подготовка	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка Итоговое занятие	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Итого	144	30	114

Рабочая программа « Знакомство с цирковым искусством»

5 год обучения

Задачи:

Обучающие: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений, получение навыков в различных цирковых жанрах, изучение специальной терминологии, изучение истории развития циркового искусства.

Развивающие: Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и т.д.) и их сочетаний, культурное развитие учащихся через приобщение к творческой деятельности.

Воспитательные: Воспитание силы воли, смелости, находчивости, дисциплинированности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание коллективизма и ответственности.

Планируемые результаты:

Предметные: Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц. Приобретение общей выносливости и совершенствование двигательных качеств. Приобретение навыков в цирковых жанрах. Знание общей и специальной терминологии. Знание способов регулирования и контроля физических нагрузок. Знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы. Знание истории циркового искусства

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям. Умение находить ошибки и отбирать способы их исправления. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности. Умение работать в команде.

Личностные:

Самоопределение в способах и самоорганизация, с целью дальнейшего совершенствования, и освоения здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Применение знаний умений и навыков в практической деятельности, повседневной жизни. Проявление трудолюбия и упорства в достижении целей.

Содержание программы.

Пятый год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности, страховочные средства»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Изучения правил обращения с реквизитом. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

2.«Жанр хула-хупы (обручи)»

Теория: обруч как спортивный снаряд, виды обручей, техника выполнения вращения обручей, плоскости вращения, различные способы вращения обручей, различия хватов при вращении обруча, выбросы

Практика:

Изучение и освоение упражнений и круток хула-хупов на ногах, в руках и на корпусе.

Упражнения с хула-хупами (обручами):

- вращение обруча в руках
- вращение обруча на поясе
- вращение обруча на ногах
- вращение обруча лежа
- вращение “бочки”
- вращение нескольких обручей одновременно
- вращение обруча стоя на месте и в движении
- выбросы и ловля обруча

3. «Общая физическая подготовка».

Теория: Общие понятия и термины: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, названия элементов и упражнений, предварительная и исполнительная части команд, страховочные средства и т.д.

Изучение спортивной терминологии, специальных понятий и цирковой терминологии позволяет учащимся свободно ориентироваться в специализированных источниках информации, повышают эрудицию, укрепляют уверенность в собственной компетентности.

Практика:

Применяются общеразвивающие упражнения в т.ч. с мячом, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке и др.

Развитие физических способностей учащихся, с помощью изучения и многократного повторения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, координации.

Упражнения на развитие выносливости:

- медленный бег
- темповый бег
- бег с ускорением
- прыжки через скакалку

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук (в упоре лежа, о стенку, на возвышении)
- подтягивания
- подъем ног за голову
- подъемы ног в висе до угла 90 градусов
- приседания
- выпрыгивания
- планка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- круговые вращения
- подтягивание (узкий и широкий хват)
- отжимания

Упражнения для мышц пресса:

- подъемы ног из положения лёжа
- подъемы ног в висе

Упражнение для мышц спины:

- наклоны
- прогибы

Упражнения для мышц ног:

- приседания
- выпрыгивания
- выпады
- отведения

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ускорением
- челночный бег
- бег с высоким подъемом бедра с небольшим продвижением по мягкой дорожке

Развитие гибкости и растяжка:

- упражнение «мост»
- шпагат (правый, левый, поперечный)
- наклоны (вперед, в стороны, назад - стоя)
- наклоны (сидя – ноги врозь, ноги вместе)

Упражнения на равновесие и координацию:

- равновесие в стойке на носках
- равновесие в полуприседе
- равновесие на одной ноге
- равновесие с захватом ноги

4.«Эквилибристика на катушках, на шаре»

Теория: эквилибристика(удержание равновесия) на одной катушке или на двух или нескольких, составленных в пирамиду, на полу или на пьедестале, горизонтальные и вертикальные катушки, техника балансировки на катушках, виды пирамид из катушек, шар для эквилибра - разные диаметры, техника захода, особенности удержания равновесия в зависимости от диаметра шара.

Практика:

- заход на площадку(одна катушка, несколько катушек)
- сход с площадки (одна катушка, несколько катушек)
- запрыгивание на площадку
- баланс на одной горизонтальной катушке
- баланс на нескольких катушках с одной площадкой
- баланс на нескольких катушках с несколькими площадками (этажерка)
- баланс на шаре -движение по прямой, по кругу, вперед и назад, остановка на месте сохраняя равновесие, движение по сложной траектории, движение на шаре с разной скоростью

Упражнения на сохранение равновесия стоя на цилиндрических катушках, одной или нескольких, куда устанавливается специальная площадка, на шарах, различных диаметров. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать вестибулярный аппарат, развивать чувство баланса.

5.«Эквилибристика на моноциклах»

Теория: моноцикл-однокольный велосипед, моноцикл как цирковой жанр и экстремальный вид спорта, техника катания на моноцикле, конструктивные особенности моноцикла, торможение, остановка с дальнейшим движением, особенности положения для удержания равновесия.

Практика:

- заход на моноцикл

- сход с моноцикла
- движение вперед и назад, с остановкой на месте
- развороты на 90, 180 градусов
- движение на моноцикле по прямой
- движение на моноцикле по кругу
- движение на моноцикле по сложной траектории (восьмерки, спирали, змейки, дуги, зигзаги)
- катание на моноцикле в парах, тройках

Изучение упражнений сохранения равновесия на моноцикле. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать чувство баланса. Так как обучение езде на моноцикле требует большого количества времени и усилий, учащиеся развивают такие качества, как упорство, целеустремленность, сила воли.

6.«Скакалки»

Теория: прыжки на скакалке - виды спорта и цирковой жанр, виды скакалок, различия и особенности скакалок как реквизита, спортивные федерации, спортивные правила и особенности циркового жанра “скакалки”, физическая нагрузка и самоконтроль во время выполнения прыжковых упражнений, правильный подбор длины скакалки, форма одежды для прыжков на скакалке, особенности хранения скакалок.

Практика:

Упражнения на скакалке:

- прыжки на двух ногах
- прыжки с выбрасыванием прямой ноги вперед или назад
- прыжки на одной ноге, на другой, поочередно
- прыжки в приседе
- прыжки с высоким подниманием колена
- прыжки с захлестом голени
- прыжки “руки скрестно”
- прыжки “ноги скрестно”
- прыжки со сменой ног
- прыжки с продвижением
- прыжки “бегущий шаг”
- прыжки туда-обратно (вперед-назад, в стороны)
- прыжки попеременные, перекрестные
- прыжки с выпадами
- двойные прыжки
- скоростные прыжки
- выбросы и ловля скакалки
- прыжки с круткой вперед, назад
- комбинации прыжков
- парные прыжки на одной скакалке
- парные прыжки в комбинациях на разных скакалках
- прыжки через длинную скакалку (групповые прыжки)
- прыжки на нескольких скакалках группой исполнителей с перемещением.

Освоение прыжков на скакалках, как индивидуально, так и парами и группами. Прыжки на скакалках развивают силу, выносливость, быстроту реакции, координацию, развивают навыки работы с партнерами, работы в группе.

7. «История циркового искусства»

Теория:

- многообразие цирковых жанров и их развитие
- развитие цирка в России
- выдающиеся деятели циркового искусства
- история развития отдельных стационарных цирков
- история цирковых фестивалей
- цирковые пантомимы
- режиссура цирковых номеров и программ
- цирковые школы мира
- представленность цирка в других видах искусства и в литературе
- цирковые учебные заведения в России и их история

Изучение истории развития циркового искусства, различных его жанров, выдающихся деятелей цирка помогает понять учащимся закономерности развития цирка, способствует разностороннему развитию.

8.«Итоговые и контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

**Календарно-тематическое планирование.
Пятый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
октябрь		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2

нояб.		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
дек.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
янв.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2

		Скакалки-теория Общая физ.подготовка	2	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
февр.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на катушках, на шаре- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Упражнения с цирковым реквизитом(катушки,шар)	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
март		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности	2	1	1

		Общая физ.подготовка			
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
апрель		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2

		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Упражнения с цирковым реквизитом (хула-хупы)- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
май		История цирка Эквилибристика на катушках,	2	1	1

		на шаре			
		Общая физ.подготовка	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка Итоговое занятие	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Итого	144	30	114

Рабочая программа «Знакомство с цирковым искусством»

6 год обучения

Задачи:

Обучающие: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений, приобретение и развитие навыков в ра цирковых жанрах, изучение специальной терминологии, изучение истории развития циркового искусства.

Развивающие: Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и т.д.) и их сочетаний, культурное развитие учащихся путем приобщения к творческой деятельности.

Воспитательные: Воспитание силы воли, смелости, находчивости, дисциплинированности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание коллективизма. Формирование познавательного интереса, мотивации, целеустремленности и ответственности.

Планируемые результаты:

Предметные:

Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц. Приобретение общей выносливости и совершенствование двигательных качеств. Приобретение навыков в цирковых жанрах. Знание общей и специальной терминологии. Знание способов регулирования и контроля физических нагрузок. Знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы. Знание истории циркового искусства.

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям. Умение находить ошибки и отбирать способы их исправления. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности. Умение работать в команде.

Личностные:

Самоопределение в способах и самоорганизация, с целью дальнейшего совершенствования, и освоения здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Применение знаний умений и навыков в практической деятельности, повседневной жизни. Проявление трудолюбия и упорства в достижении целей.

Содержание программы.

Шестой год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности, страховочные средства»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Изучения правил обращения с реквизитом. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

2.«Жанр хула-хупы (обручи)»

Теория: обруч как спортивный снаряд, виды обручей, техника выполнения вращения обручей, плоскости вращения, различные способы вращения обручей, различия хватов при вращении обруча, выбросы

Практика:

Изучение и освоение упражнений и круток хула-хупов на ногах, в руках и на корпусе.

Упражнения с хула-хупами (обручами):

- вращение обруча в руках
- вращение обруча на поясе
- вращение обруча на ногах
- вращение обруча лежа
- вращение “бочки”
- вращение нескольких обручей одновременно
- вращение обруча стоя на месте и в движении

3. «Общая физическая подготовка».

Теория: Общие понятия и термины: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, названия элементов и упражнений, предварительная и исполнительная части команд, страховочные средства и т.д.

Изучение спортивной терминологии, специальных понятий и цирковой терминологии позволяет учащимся свободно ориентироваться в специализированных источниках информации, повышают эрудицию, укрепляют уверенность в собственной компетентности.

Практика:

Применяются общеразвивающие упражнения в т.ч. с мячом, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке и др.

Развитие физических способностей учащихся, с помощью изучения и многократного повторения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, координации.

Упражнения на развитие выносливости:

- медленный бег
- темповый бег
- бег с ускорением
- прыжки через скакалку

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук (в упоре лежа, о стенку, на возвышении)
- подтягивания
- подъем ног за голову
- подъемы ног в висе до угла 90 градусов
- приседания
- выпрыгивания
- планка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- круговые вращения
- подтягивание (узкий и широкий хват)
- отжимания

Упражнения для мышц пресса:

- подъемы ног из положения лёжа
- подъемы ног в висе

Упражнение для мышц спины:

- наклоны

– прогибы

Упражнения для мышц ног:

– приседания

– выпрыгивания

– выпады

– отведения

Упражнения для развития быстроты:

– бег с ускорением

– челночный бег

– бег с высоким подъемом бедра с небольшим продвижением по мягкой дорожке

Развитие гибкости и растяжка:

– упражнение «мост»

– шпагат (правый, левый, поперечный)

– наклоны (вперед, в стороны, назад - стоя)

– наклоны (сидя – ноги врозь, ноги вместе)

Упражнения на равновесие и координацию:

– равновесие в стойке на носках

– равновесие в полуприседе

– равновесие на одной ноге

– равновесие с захватом ноги

4.«Эквилибристика на катушках, на шаре»

Теория: эквилибристика(удержание равновесия) на одной катушке или на двух или нескольких, составленных в пирамиду, на полу или на пьедестале, горизонтальные и вертикальные катушки, техника балансировки на катушках, виды пирамид из катушек, шар для эквилибра - разные диаметры, техника захода, особенности удержания равновесия в зависимости от диаметра шара.

Практика:

- заход на площадку(одна катушка, несколько катушек)

- сход с площадки (одна катушка, несколько катушек)

- запрыгивание на площадку

- баланс на одной горизонтальной катушке

- баланс на нескольких катушках с одной площадкой

-баланс на нескольких катушках с несколькими площадками (этажерка)

- баланс на шаре -движение по прямой, по кругу, вперед и назад, остановка на месте сохраняя равновесие, движение по сложной траектории, движение на шаре с разной скоростью

Упражнения на сохранение равновесия стоя на цилиндрических катушках, одной или нескольких, куда устанавливается специальная площадка, на шарах, различных диаметров. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать вестибулярный аппарат, развивать чувство баланса.

5.«Эквилибристика на моноциклах»

Теория: моноцикл-одноколесный велосипед, моноцикл как цирковой жанр и экстремальный вид спорта, техника катания на моноцикле, конструктивные особенности моноцикла, торможение, остановка с дальнейшим движением, особенности положения для удержания равновесия.

Практика:

-заход на моноцикл

-сход с моноцикла

- движение вперед и назад, с остановкой на месте
- развороты на 90, 180 градусов
- движение на моноцикле по прямой
- движение на моноцикле по кругу
- движение на моноцикле по сложной траектории (восьмерки, спирали, змейки, дуги, зигзаги)
- катание на моноцикле в парах, тройках

Изучение упражнений сохранения равновесия на моноцикле. Занятия позволяют учащимся вырабатывать координацию, развивать чувство баланса. Так как обучение езде на моноцикле требует большого количества времени и усилий, учащиеся развивают такие качества, как упорство, целеустремленность, сила воли.

6.«Скакалки»

Теория: прыжки на скакалке - виды спорта и цирковой жанр, виды скакалок, различия и особенности скакалок как реквизита, спортивные федерации, спортивные правила и особенности циркового жанра “скакалки”, физическая нагрузка и самоконтроль во время выполнения прыжковых упражнений, правильный подбор длины скакалки, форма одежды для прыжков на скакалке, особенности хранения скакалок.

Практика:

Упражнения на скакалке:

- прыжки на двух ногах
- прыжки с выбрасыванием прямой ноги вперед или назад
- прыжки на одной ноге,на другой, поочередно
- прыжки в приседе
- прыжки с высоким подниманием колена
- прыжки с захлестом голени
- прыжки “руки скрестно”
- прыжки “ноги скрестно”
- прыжки со сменой ног
- прыжки с продвижением
- прыжки “бегущий шаг”
- прыжки туда-обратно (вперед-назад, в стороны)
- прыжки попеременные, перекрестные
- прыжки с выпадами
- двойные прыжки
- скоростные прыжки
- выбросы и ловля скакалки
- прыжки с круткой вперед, назад
- комбинации прыжков
- парные прыжки на одной скакалке
- парные прыжки в комбинациях на разных скакалках
- прыжки через длинную скакалку (групповые прыжки)
- прыжки на нескольких скакалках группой исполнителей с перемещением.

Освоение прыжков на скакалках, как индивидуально, так и парами и группами. Прыжки на скакалках развивают силу, выносливость, быстроту реакции, координацию, развивают навыки работы с партнерами, работы в группе.

7. «История циркового искусства»

Теория:

- многообразие цирковых жанров и их развитие

- выдающиеся деятели циркового искусства
- история развития отдельных стационарных цирков
- история цирковых фестивалей
- цирковые пантомимы
- режиссура цирковых номеров и программ
- цирковые школы мира
- представленность цирка в других видах искусства и в литературе
- представленность цирка в архитектуре
- цирковые учебные заведения в России и их история

Изучение истории развития циркового искусства, различных его жанров, выдающихся деятелей цирка помогает понять учащимся закономерности развития цирка, способствует разностороннему развитию.

8.«Итоговые и контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

**Календарно-тематическое планирование.
Шестой год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
октябрь		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
нояб.		Эквилибристика на	2	-	2

		моноциклах			
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка. Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
дек.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	1	1
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
янв.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Инструктаж по технике безопасности Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2

		Скакалки-теория Общая физ.подготовка	2	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
февр.		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на катушках, на шаре- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Упражнения с цирковым реквизитом(катушки,шар)	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Общая физ.подготовка	2	-	2
март		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности	2	1	1

		Общая физ.подготовка			
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
апрель		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2
		Упражнения с цирковым реквизитом (хула-хупы)- теория Общая физ.подготовка	2	1	1
		Скакалки	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
май		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка	2	-	2
		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Общая физ.подготовка Контрольное занятие	2	-	2
		История цирка Эквилибристика на катушках, на шаре	2	1	1
		Общая физ.подготовка Итоговое занятие	2	-	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	2	-	2

		Эквилибристика на моноциклах	2	-	2
		Итого	144	30	114

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс.

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей
Учебные и методические пособия		
Информационные, справочные материалы	Маленькая энциклопедия «ЦИРК» А.Шнеер, Р.Славский, М. Советская энциклопедия.1979	“Бодрящая гимнастика для школьников” Т.Е.Харченко, Детство-Пресс,2015
Научная, специальная, методическая литература	Кожевников С.В. Акробатика,Искусство,1984 Коркин В.П. Акробатика, М., ФиС,1983 Собинов Б.,Суворов Н. Акробатические поддержки, М., Искусство,1962 З.Б.Гуревич О жанрах советского цирка Искусство,М.,1977 Ю.А.Дмитриев Цирк в России. От истоков до 2000 года. РОССПЭН,М.2004 Ю.А.Дмитриев Знаменитости российского цирка,РОССПЭН,М.,2010 Доминик Жандо История мирового цирка, Искусство,1984 “Общая физическая подготовка” Ю.И.Гришина, Феникс, 2010 Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство.М.1962 “Эквилибристика” З.Б.Гуревич, Искусство,1982	“Веселая физкультура для детей и их родителей”, О.Б.Казина, Академия развития ВКТ,2008 “Физическое развитие и здоровье” Л.В.Яковлева,Р.А.Юдина,Владос,2014 “Самые веселые подвижные игры для детей” И.И.Парфенова, Эксмо-пресс, 2014

Тематические, методические пособия, разработки	“Беседы о здоровье” Т.А.Шорыгина,Методическое пособие,2012 “С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие “Эквилибристика”, учебное пособие, Н.Э.Бауман,Москва, 1963	“Питание спортсменов” О.О..Борисова ,Учебно методическое пособие,2006 “С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие
Конспекты занятий, дидактические игры	Конспекты занятий по темам образовательной программы“Цирковое искусство”	Ю.А.Кириллова “Физкультурные упражнения на свежем воздухе”.Детство-пресс,2005
Таблицы		
Схемы		
Плакаты	Иллюстрации из книги “Рисованный цирковой плакат” Е.Ю. Шаина	Иллюстрации из книги “Рисованный цирковой плакат” Е.Ю. Шаина
Видеофильмы	“Внутри советского цирка” док.фильм 1988, “Цирковая школа” док.фильм 1065, “Исторические здания.Цирк Чинизелли” док.цикл передач (видео)	Цикл телепередач “Легенды цирка” Э.Запашный
Фотографии	Фотографии и иллюстрации из книг: Ю.А.Дмитриев Цирк в России. От истоков до 2000 года. РОССПЭН,М.2004 Ю.А.Дмитриев Знаменитости российского цирка,РОССПЭН,М.,2010	
Презентации		
Раздаточный материал (дидактические карточки, образцы работ, алгоритм		

выполнения заданий, памятки и др.)		
Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся		
Методики психолого-педагогической диагностики учащихся • анкеты • тесты • опросники • игры • диагностические карты • тематические, авторские, комплексные методики	Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития	Игры- ГМ Кондратенко « игры для детей» институт развития образование
Памятки для детей и родителей		Памятка для родителей по организации правильного режима питания с учетом тренировочного процесса
Материалы по работе с детским коллективом		
Методичка педагогической диагностики коллектива • анкеты • тесты • опросники • игры • диагностические карты • тематические, авторские, комплексные методики • дневники • Исследования • практикумы	О.В.Хухлаева “Практические материалы для работы с детьми” Генезис, Москва, 2006	О.В. Хухлаева «практические материалы для работы с детьми. Игры, упражнения, сказки.» генезис Москва 2006г.
Сценарии коллективных и творческих дел		

Материалы из опыта работы педагога		
Методические разработки		
Методические рекомендации		
Конспекты занятий		
Тексты выступлений		
Публикации		
Описание опыта работы по определенной теме или разделу программы		
Исследовательская деятельность		

Оценка результатов обучения

Формой аттестации учащихся является:

- Итоговые и контрольные занятия
- Подготовка, проведение и участие в праздничных программах
- Подготовка, проведение и участие в календарных и тематических мероприятиях
- Участие в фестивалях, конкурсах

Контрольное занятие проводится в первом полугодии, с целью уточнения промежуточных результатов освоения учащимися образовательной программы. Открытое и итоговое занятия проводятся в конце учебного года, с целью получения результатов освоения учащимися образовательной программы за учебный год. На каждом занятии и репетиции, с целью закрепления правильного освоения, проводится контроль выполнения учащимися элементов и упражнений (наблюдения педагога). В конце учебного года, по итогам анализа различных диагностических методик (наблюдения, опросы, контрольные, итоговые и открытые занятия, репетиции, концерты, фестивали, конкурсы, праздники) оценивается освоение образовательной программы и социально-психологического развития учащихся. На основе анализа информационных карт дается общая характеристика уровня освоения программы учебной группой.

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

- **Может применяться при дистанционном формате обучения**

Название программы: Современный танец				педагог :		№ группы	Год обучения	Дата заполнения		
№. ФИО обучающего я	<i>Знание и понимание терминологии, умение воспроизводить на слух движения, характер исполнения хореографии, участие в показах.</i>					<i>Параметры социально- психологического развития</i>				
	Опы т осво ения теор ии	Опыт освоен ия практи ческой деятел ьности	Опыт творче ской деятел ьности	Опыт социал ьно- значи мой деятел ьности	Об ща я сум ма бал лов	Восп итан ност ь	Комм уника тивно сть	Эмоц ионал ьный комп онент	Об ща я сум ма бал лов	Примеча ния
ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:										
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В										

ГРУППЕ В %			
------------	--	--	--

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (Может применяться при дистанционном формате обучения)

[illegible]