

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

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3
от 31 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 95-о от 31 августа 2026 г.

И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Н.В. Курсман

Курсман Подписано цифровой
Нина подписью: Курсман
Викторовна Дата: 2026.10.05
Викторовна 11:37:19 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Знакомство с цирковым искусством»

для учащихся 6-17 лет
срок освоения 6 лет

Разработчик:
Кузнецова В.А.
педагог дополнительного образования

Образовательная программа
«Знакомство с цирковым искусством. Оригинальный жанр»
Пояснительная записка

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы: мальчики и девочки 6-17 лет, заинтересованные в изучении циркового искусства, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

Актуальность программы заключается в том, что в процессе обучения и 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 развивать и совершенствовать практические навыки и знания, которые в дальнейшем будут способствовать повышению конкурентоспособности, создает благоприятные стартовые возможности, способствует повышению социального статуса и положению среди сверстников, отвечает запросам современных детей и их родителей.

Отличительные особенности:

«Многожанровость» является важной особенностью циркового искусства. Цирковое искусство объединяет в себе огромное количество форм исполнения, выразительных средств и технических приемов. Изучение циркового искусства и приобретение навыков в разнообразных цирковых жанрах, способствует гармоничному развитию учащихся и позволяет решать целый ряд задач интеллектуального, физического, эстетического и социального развития учащихся.

Новизна программы в ее социальной направленности. Изучение циркового искусства, его особенностей и исторического пути развития, изучение оригинального жанра как собирательной категории зрелищных искусств, освоение цирковых жанров, знакомство с жизнью и творчеством выдающихся деятелей цирка и знаменитыми цирками России и мира, расширяет культурное пространство для самореализации учащихся, стимулирует к творчеству, создает благоприятную почву для развития личностных качеств, формирует полезные привычки и закладывает основы здорового образа жизни.

Уровень освоения программы - углубленный.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 6 лет обучения – 216 часов в год

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 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
- Знание принципов создания циркового номера и циркового представления
- Формирование системы знаний о истории развития 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

Оценка эффективности программы

- Уровень устойчивости интереса учащихся к предмету и коллективу определяется наличием положительной мотивации, посещении занятий без пропусков, активным участием в жизни коллектива
- Уровень творческой активности и творческих достижений определяется стабильным качеством выступлений, систематичным и результативным участием в конкурсах.
- Воспитательные результаты реализации программы определяются позитивными отношениями между членами коллектива, сохранностью контингента.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы:

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

Форма обучения: очная, очно-заочная, самообразование. Программа допускает сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

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 могут использоваться: социальная сеть ВКонтакте, отечественные приложения, образовательные видеоматериалы и др.

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

Также возможно реализовывать программу в каникулярное время, если программа не была выполнена в сроки учебного года, а также при выезде групп коллектива на летние и иные творческие смены.

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. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. При наличии необходимой подготовки учащиеся могут быть переведены в группы последующих годов обучения, исходя из индивидуальных особенностей и возможностей учащихся и 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 сложному, 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.

Реализация программы в точном соответствии ей не всегда возможна. Причинами могут быть:

- эпидемия гриппа и др.
- отмена занятий из-за аварийных ситуаций (горэлектросети, горводоканал и т.д.)
- внеплановые мероприятия различного уровня (районные, городские, областные, международные);
- мероприятия, экзамены, контрольные, ВПР и т.п. в общеобразовательных школах;
- перестановка тем в соответствии с календарными праздниками;
- изменение формы подачи материала;
- дополнительные репетиции;
- привлечение старших учащихся для помощи младшим в усвоении материала и т.д.

В связи с этим программа может корректироваться, но без ущерба для усвоения учащимися общего объёма знаний, умений, и овладения навыками.

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. 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, фестиваля, соревнования, мастер-класса, лектория на тему, творческой мастерской, творческого отчета.

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 (моноциклы, мячи, обручи, ленты, скакалки, шары для эквилибристики, катушки, баланс борды, фитболы и др.)
- Музыкальный центр
- Ноутбук, компьютер, принтер, камера, флеш-карты, интернет
- Аудиозаписи, видеозаписи
- Костюмы
- Мебель (шкафы для хранения)

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования

Учебный план первого года обучения.

№	Название темы	Количество часов	Формы
---	---------------	------------------	-------

п/п		Теория	Практика	Всего	контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	35	36	Беседа, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	4	30	34	Беседа, наблюдение
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	29	30	Беседа, наблюдение
5	Эквилибристика на моноциклах	1	35	36	Беседа, наблюдение
6	Скакалки	1	35	36	Беседа, наблюдение
7	История циркового искусства	36	-	36	Беседа, наблюдение
8	Контрольное занятие	-	3	3	Беседа, наблюдение
9	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	48	168	216	

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	35	36	Беседа, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	4	30	34	Беседа, наблюдение
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	29	30	Беседа, наблюдение
5	Эквилибристика на моноциклах	1	35	36	Беседа, наблюдение
6	Скакалки	1	35	36	Беседа, наблюдение
7	История циркового искусства	36	-	36	Беседа, наблюдение
8	Контрольное занятие	-	3	3	Беседа, наблюдение
9	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	48	168	216	

Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	35	36	Беседа, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	4	30	34	Беседа, наблюдение
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	29	30	Беседа, наблюдение
5	Эквилибристика на моноциклах	1	35	36	Беседа, наблюдение
6	Скакалки	1	35	36	Беседа, наблюдение
7	История циркового искусства	36	-	36	Беседа, наблюдение
8	Контрольное занятие	-	3	3	Беседа, наблюдение
9	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	48	168	216	

Учебный план четвертого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	35	36	Беседа, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	4	30	34	Беседа, наблюдение
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	29	30	Беседа, наблюдение
5	Эквилибристика на моноциклах	1	35	36	Беседа, наблюдение
6	Скакалки	1	35	36	Беседа, наблюдение
7	История циркового искусства	36	-	36	Беседа, наблюдение
8	Контрольное	-	3	3	Беседа,

	занятие				наблюдение
9	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	48	168	216	

Учебный план пятого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	35	36	Беседа, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	4	30	34	Беседа, наблюдение
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	29	30	Беседа, наблюдение
5	Эквилибристика на моноциклах	1	35	36	Беседа, наблюдение
6	Скакалки	1	35	36	Беседа, наблюдение
7	История циркового искусства	36	-	36	Беседа, наблюдение
8	Контрольное занятие	-	3	3	Беседа, наблюдение
9	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	48	168	216	

Учебный план шестого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа
2	Жанр хула-хупы (обручи)	1	35	36	Беседа, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	4	30	34	Беседа, наблюдение
4	Эквилибристика на катушках, на шаре	1	29	30	Беседа, наблюдение

5	Эквилибристика на моноциклах	1	35	36	Беседа, наблюдение
6	Скакалки	1	35	36	Беседа, наблюдение
7	История циркового искусства	36	-	36	Беседа, наблюдение
8	Контрольное занятие	-	3	3	Беседа, наблюдение
9	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	48	168	216	

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	216	2 р. в нед. по 3 ак. часа
2 год	сентябрь	май	36	72	216	2 р. в нед. по 3 ак. часа
3 год	сентябрь	май	36	72	216	2 р. в нед. по 3 ак. часа
4 год	сентябрь	май	36	72	216	2 р. в нед. по 3 ак. часа
5 год	сентябрь	май	36	72	216	2 р. в нед. по 3 ак. часа
6 год	сентябрь	май	36	72	216	2 р. в нед. по 3 ак. часа

Рабочая программа «Знакомство с цирковым искусством. Оригинальный жанр»

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

Формирование элементарного представления о цирковом искусстве

Развивающие:

Развитие простейших навыков и способностей

Укрепление общей физической подготовки

Формирование правильной осанки: постановка корпуса, рук, ног, головы

Воспитательные:

Воспитание трудолюбия, установление взаимопонимания руководителя и учащегося

Планируемые результаты:

Предметные: Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц. Приобретение общей выносливости и совершенствование двигательных качеств. Приобретение навыков в цирковых жанрах.

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям. Умение находить ошибки.

Личностные:

Проявление устойчивого интереса к занятиям, самоорганизация, освоение принципов здорового образа жизни.

Содержание программы.

Первый год обучения.

1.«Вводное занятие»

Теория: Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Формы контроля: беседа

«Техника безопасности»

Теория: правила поведения в зале, правила обращения с реквизитом.

Правила поведения во время занятий, до и после занятий, правила поведения при аварийных и чрезвычайных ситуациях. Правила поведения на выступлениях, во время выездных мероприятий.

Формы контроля: беседа

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
- упражнения с одним обручем (различные хваты обруча, броски одной и двумя руками и ловля, повороты, вращения , вертушки, перекаты, крутки, восьмерки, проходы и перепрыгивания через обруч и т. д.)
- 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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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, балансировка на баланс борде. Шар для эквilibра - разные диаметры, техника захода, особенности удержания равновесия в зависимости от диаметра шара.

Практика:

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

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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
- прыжки с круткой скакалки 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
- выбросы и ловля скакалки
- крутки скакалки (круги, восьмерки, змейки, спирали)

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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 и постановки
- режиссура цирковых номеров и программ
- цирковые школы мира
- представленность цирка в других видах искусства (опера, шоу, массовые мероприятия)
- представленность цирка в литературе
- представленность цирка в живописи
- цирковые учебные заведения в России и их история
- оригинальный жанр - это собирательное понятие зрелищных сценических искусств демонстрирующих выдающиеся физические и пластические возможности, мастерство, работу с разнообразным реквизитом, а также сочетание всевозможных видов искусств и жанров (пантомимы, эксцентрики, эквилибристики, иллюзии, театра огня и т.д.) для создания яркого представления, шоу. Изучение истории развития циркового искусства, различных его жанров, выдающихся деятелей цирка, помогает понять учащимся закономерности развития цирка, способствует разностороннему развитию.

Формы контроля: беседа, наблюдение

8.«Контрольные занятия»

Практика: соревнование, концерт

Формы контроля: беседа, наблюдение

9.«Итоговое занятие»

Практика: открытое занятие, концерт

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1

		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	1	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
октябрь		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	1	2
		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
нояб.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	1	2
		История циркового искусства	3	3	-
		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Скачки	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
дек.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
январ.		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
февр.		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1

		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
март		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Скачки	3	-	3
апрель		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скачки	3	-	3
май		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП Итоговое занятие	3	2	1
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Итого	216	48	168

Рабочая программа «Знакомство с цирковым искусством. Оригинальный жанр»

2 год обучения

Задачи:

Обучающие: дальнейшее освоение цирковых жанров, 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, дисциплинированности, приобщение к здоровому образу жизни

Планируемые результаты:

Предметные: Приобретение общей выносливости и совершенствование двигательных качеств. Приобретение навыков в цирковых жанрах. Знание общей и специальной терминологии.

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям. Умение находить ошибки и отбирать способы их исправления.

Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбия. Формирование установки на здоровый образ жизни

Содержание программы. Второй год обучения.

1.«Вводное занятие»

Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

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.

Формы контроля: беседа

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, опрос

8.«Контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, тестирование

9.«Итоговое занятие»

Практика: тестирование, открытое занятие, концерт

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	1	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
октябрь		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3

		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	1	2
		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
нояб.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	1	2
		История циркового искусства	3	3	-
		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Скачки	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
дек.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
январ.		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
февр.		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
март		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3

		шаре			
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Скачки	3	-	3
апрель		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скачки	3	-	3
май		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП Итоговое занятие	3	2	1
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Итого	216	48	168

Рабочая программа «Знакомство с цирковым искусством. Оригинальный жанр»

3 год обучения

Задачи:

Обучающие: изучение новых упражнений и совершенствование уже изученного, дальнейшее изучение истории цирка и цирковых фестивалей, совершенствование исполнения в цирковых жанрах

Развивающие: Развитие координации и внимания, развитие силы, выносливости.

Воспитательные: Воспитание трудолюбия, воспитание коллективизма и ответственности.

Планируемые результаты:

Предметные: Улучшение физической формы, повышение уровня навыков в изучаемых жанрах. Знание цирковой терминологии.

Метапредметные:

Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям. Умение выстраивать взаимоотношения в коллективе.

Личностные: Освоение принципов здорового образа жизни. Понимание необходимости проявления положительных качеств личности при взаимодействии в коллективе, управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях.

Содержание программы. Третий год обучения.

1.«Вводное занятие»

Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

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.

Формы контроля: беседа

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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
- Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, опрос

8.«Контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, тестирование

9.«Итоговое занятие»

Практика: тестирование, открытое занятие, концерт

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	1	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
октябрь		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	1	2
		Скакалки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
нояб.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	1	2
		История циркового искусства	3	3	-
		Инструктаж по технике	3	2	1

		безопасности, контрольное занятие, ОФП			
		Скакалки	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
дек.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
янв.		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скакалки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
февр.		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
март		Скакалки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
апрель		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-

		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скакалки	3	-	3
май		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП Итоговое занятие	3	2	1
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Итого	216	48	168

Рабочая программа «Знакомство с цирковым искусством. Оригинальный жанр» 4 год обучения

Задачи:

Обучающие: Совершенствование уровня исполнения в цирковых жанрах, дальнейшее изучение истории развития цирка.

Развивающие: Развитие навыков исполнения, развитие силы, гибкости, быстроты, ловкости, и их сочетаний, культурное развитие учащихся.

Воспитательные: воспитание чувства ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению заданий, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

Планируемые результаты:

Предметные: Достижение гармоничного физического развития. Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование в цирковых жанрах.

Метапредметные:

Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности.

Личностные: развитие уверенности в себе, развитие умения взаимодействовать с партнером, развитие трудолюбия и упорства в достижении результатов

Содержание программы. Четвертый год обучения.

1.«Вводное занятие»

Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

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.

Формы контроля: беседа

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, опрос

8.«Контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, тестирование

9.«Итоговое занятие»

Практика: тестирование, открытое занятие, концерт

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	1	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
октябрь		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	1	2
		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
нояб.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	1	2
		История циркового искусства	3	3	-
		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Скачки	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
дек.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3

январь.		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скакалки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
февр.		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
март		Скакалки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
апрель		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скакалки	3	-	3
май		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП Итоговое занятие	3	2	1

		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Итого	216	48	168

Рабочая программа «Знакомство с цирковым искусством. Оригинальный жанр»

5 год обучения

Задачи:

Обучающие: Совершенствование исполнительского мастерства, совершенствование навыков в цирковых жанрах.

Развивающие: Развитие исполнительской выразительности, развитие физических качеств и их сочетаний, культурное развитие учащихся, развитие в творческой деятельности.

Воспитательные: формирование общей культуры и культуры двигательной; формирование навыков коммуникации и взаимодействия в коллективе и социуме, формирование морально-нравственных ориентиров

Планируемые результаты:

Предметные: Достижение гармоничного физического развития. Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование навыков в цирковых жанрах и умение импровизировать. Знание специальной терминологии и истории развития цирка.

Метапредметные:

Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности. Умение самостоятельно готовиться к занятиям и выступлениям. Умение работать в команде.

Личностные:

Формирование активной жизненной позиции. Самоорганизация с целью дальнейшего совершенствования. Освоение здорового образа жизни. 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»

Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям

физической культурой и спортом.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

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.

Формы контроля: беседа

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, опрос

8.«Контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, тестирование

9.«Итоговое занятие»

Практика: тестирование, открытое занятие, концерт

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	1	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
октябрь		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	1	2
		Скакалки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
нояб.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	1	2
		История циркового искусства	3	3	-
		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Скакалки	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
дек.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
январ.		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скакалки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3

		Скакалки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
февр.		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
март		Скакалки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
апрель		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Скакалки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скакалки	3	-	3
май		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП Итоговое занятие	3	2	1
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Итого	216	48	168

Рабочая программа «Знакомство с цирковым искусством. Оригинальный жанр»

6 год обучения

Задачи:

Обучающие: совершенствование техники и исполнительской выразительности, совершенствование в цирковых жанрах, совершенствование физических возможностей.

Развивающие: Гармоничное развитие физических качеств и творческих способностей, приобретение сценического опыта, развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные: Воспитание трудолюбия и дисциплинированности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание коллективизма. Воспитание культуры поведения и общения. Формирование познавательного интереса, мотивации, целеустремленности и ответственности.

Планируемые результаты:

Предметные:

Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование навыков в цирковых жанрах. Знания в области развития цирка, цирковых фестивалей. Знание манеры, характера, техники поставленных номеров.

Метапредметные:

Умение и навык практического применения теоретических знаний, умение самостоятельно готовиться к выступлениям, умение анализировать ошибки и объективно оценивать результаты собственной деятельности.

Личностные:

Умение выражать в движении собственный стиль.

Содержание программы.

Шестой год обучения.

1.«Вводное занятие»

Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

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.

Формы контроля: беседа

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.

Формы контроля: беседа, опрос

8.«Контрольные занятия»

Практика: тестирование, соревнование, концерт

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, тестирование

9.«Итоговое занятие»

Практика: тестирование, открытое занятие, концерт

Формы контроля: беседа, наблюдение

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.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1

		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	1	2
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	1	2
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
октябрь		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	1	2
		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
нояб.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	1	2
		История циркового искусства	3	3	-
		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1
		Скачки	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
дек.		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
январ.		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
февр.		Инструктаж по технике безопасности, контрольное занятие, ОФП	3	2	1

		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
март		Скачки	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Скачки	3	-	3
апрель		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Скачки	3	-	3
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Скачки	3	-	3
май		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Общая физическая подготовка	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		История циркового искусства	3	3	-
		Эквилибристика на моноциклах	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП Итоговое занятие	3	2	1
		Эквилибристика на катушках, на шаре	3	-	3
		Жанр хула-хупы (обручи)	3	-	3
		Итого	216	48	168

Методические и оценочные материалы

При реализации программы используются методы:

Словесные: объяснения (четкий разбор техники выполнения упражнений или правил игры), беседы (анализ, разбор, обсуждение ошибок; обсуждение достижений после выполнения заданий), педагогическое указание или команда («выше прыжок», «прямая спина», «натянуть носок»)

Наглядные: демонстрация (показ правильного выполнения упражнения педагогом или подготовленным учащимся), просмотр видеоматериалов (просмотр видеозаписи выполнения упражнений учащихся для наглядного исправления ошибок, просмотр видеозаписи эталонного выполнения упражнений и элементов)

Практические: упражнения, тренировочные задания

При реализации программы используются технологии:

Здоровьесберегающие: контроль за функциональным состоянием учащихся, оптимизация нагрузок с учетом возраста и уровня здоровья, обучение навыкам личной гигиены и здорового образа жизни

Личностно-ориентированные: адаптация тренировочного процесса под уровень подготовки конкретного ребенка, выбор посильных нагрузок и построение индивидуальной траектории развития.

Игровые и соревновательные: использование подвижных игр, эстафет, соревнований для повышения мотивации за счет превращения монотонных упражнений в увлекательный процесс

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 Журнал « В мире цирка и эстрады» Журнал «ЦИРК» Журнал « В мире цирка и эстрады»
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	“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

	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 Лисицкая Т. Гимнастика и танец. - М., 1998 Фельденкрайз М. Создание через движение. М. Институт общегуманитарных исследований, 2001	“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”	Цикл телепередач “Легенды

	док.фильм 1988, “Цирковая школа” док.фильм 1065, “Исторические здания.Цирк Чинизелли” док.цикл передач (видео)	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,	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.

авторские, комплексные методики		
• дневники • Исследования • практикумы		
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		

Информационные источники

Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Баскаков В. Свободное тело. М. Институт общегуманитарных исследований, 2001
2. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство.М.1962
3. Бауман Н.Э. “Эквилибристика”, учебное пособие, Москва, 1963
4. Гришина Ю.И. “Общая физическая подготовка”, Феникс, 2010
5. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка Искусство,М.,1977
6. Дмитриев Ю.А. Цирк в России. От истоков до 2000 года. РОССПЭН,М.2004
7. Доминик Жандо История мирового цирка, Искусство,1984
8. Журнал « В мире цирка и эстрады»
9. Журнал «ЦИРК»
10. Кожевников С.В. Акробатика,Искусство,1984
11. Коркин В.П. Акробатика, М., ФиС,1983
12. Лисицкая Т.С. «Учебник по художественной гимнастике», Физкультура и спорт, М., 1982
13. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец» Физкультура и спорт, М.,1998.
14. Садовски Е., Болобана В., Масталежа А., Нижниковского Т. «Компоненты структуры технической подготовки акробатов», Теория и практика физической культуры,2003, № 9
15. Собинов Б.,Суворов Н. Акробатические поддержки, М., Искусство,1962

16. Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми. Игры, упражнения, сказки.», Генезис, 2025
17. Шнеер А., Славский Р., Маленькая энциклопедия «ЦИРК», М., Советская энциклопедия. 1979
18. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», Методическое пособие, 2012

Список литературы, рекомендованный родителям и учащимся в помощь освоения программы

1. Дмитриев Ю.А. «Знаменитости российского цирка», РОССПЭН, М., 2010
2. Борисова О.О. «Питание спортсменов», Учебно методическое пособие, 2006
3. Журнал «ЦИРК»
4. Журнал «В мире цирка и эстрады»
5. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения на свежем воздухе», Детство-пресс, 2005
6. Казина О.Б., «Веселая физкультура для детей и их родителей», Академия развития ВКТ, 2008
7. Кондратенко Г.М. «Игры для детей» Институт развития образования Смена, СПб, 2007
8. Маханева М.Д., «С физкультурой дружить - здоровым быть», Методическое пособие 2009
9. Парфенова И.И., «Самые веселые подвижные игры для детей», Эксмо-пресс, 2014
10. Харченко Т.Е. «Бодрая гимнастика для школьников», Детство-Пресс, 2015
11. Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье», Методическое пособие, 2012
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А., «Физическое развитие и здоровье», Владос, 2014

Оценочные материалы

С целью отслеживания результатов освоения образовательной программы, проводятся следующие виды контроля:

Входной - выявление первичных способностей детей

Текущий (промежуточный) - успешность освоения учащимися программы, при необходимости позволяет внести корректировку в образовательный процесс

Итоговый - показывает результаты освоения программы.

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 с целью уточнения первичных и промежуточных результатов освоения учащимися образовательной программы.

Итоговое занятие проводится 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, контрольные и итоговое 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**

[illegible]

ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:										
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %										

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (Может применяться при дистанционном формате обучения)

[illegible]

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Отдел	Художественный
ФИО педагога	Кузнецова В. А.
Название программы	Знакомство с цирковым искусством. Оригинальный жанр
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения	Углубленный
Адресат	6-17 лет
Сроки реализации	6 лет
Количество часов по годам обучения	216 часов в год
Цель	Раскрытие творческих способностей, формирование общей культуры и здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей, совершенствование физического развития учащихся через занятия цирковым искусством.
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 (эквилибр, 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
--	---