

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 2 от «12» 09 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«13»

Е.В. Худяков

2024



**Дополнительная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Цирк нашего детства»**

Возраст детей: 7-15 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:

Заславская Альбина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2024

| № п/п | СОДЕРЖАНИЕ: | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 8 |
| 1.3. | Учебный (тематический) план | 10 |
| 1.4. | Содержание программы | 12 |
| 1.5. | Планируемые результаты | 34 |
| 1.6. | Воспитательная работа | 37 |
| 2. | Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 42 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 42 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 42 |
| 2.3. | Формы аттестации | 43 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 45 |
| 2.5. | Методическое обеспечение программы | 45 |
| 2.6. | Список литературы | 47 |
| | Приложение | 52 |

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Челябинск предлагает нам посетить множество театров и концертных залов. В самом центре города стоит величественное здание цирка. Приезжают самые разнообразные цирковые коллективы и представляют концертные программы. Есть ли в данное сложное время возможность всем желающим посмотреть выступления цирковых артистов? А часто ли предоставляется им возможность «вплотную» соприкоснуться с миром цирка, «заразиться» этой самой приятной творческой «болезнью»? Много ли дети знают о цирках мира и России, разнообразии цирковых жанров?

Цирковое искусство - это мир детства, мир грёз, мир исполнения самых сокровенных желаний. Детская цирковая студия даёт детям шанс стать творчески активной личностью, не только соприкоснуться, но стать частью циркового сообщества. Название студии «Шанс» оправдывает себя. Маленькими шагами, шаг за шагом ребенок осваивает новое. Это помогает ему быть радостным и в неполной, и в материально, и в социально неблагополучной семье.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «**Цирк нашего детства**» - художественная.

Состав групп разновозрастной. Охватывает детей младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста. Уровень программы освоения: базовый. Воспитанники обучаются по программе «Цирк нашего детства. Основная» после освоения стартовой программы «Цирк нашего детства. Вводная»

Правовыми основами реализации дополнительной общеразвивающей программы «Цирк нашего детства» являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 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»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

- Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Адресаты программы - Программа рассчитана на обучение детей от 7 до 15 лет. Дети принимаются по желанию к обучению цирковому искусству.

Возраст детей в 1 год обучения от 7 лет; 2 год-8, 9 лет; 3 год-10; 4 год-11-15. Приём ребёнка также зависит от индивидуальных физиологических способностей или уровня подготовленности конкретного ребёнка и его возможности усвоить программу данного года обучения. Дети принимаются на программу после окончания стартовых программ: «Цирк нашего детства. Водная» или «Цирк нашего детства. Дошкольники».

Психолого-возрастные особенности детей

Ведущая деятельность у **дошкольников** – игровая, точнее, сюжетно-ролевая игра, в ходе которой дети познают отношения и последствия. Активно развивается личностная сфера психики. Возрастные новообразования – это потребность в общественной значимости и деятельности.

Ребенок умеет самостоятельно двигаться, его речь понятна взрослым и нередко он чувствует себя полноправным участником общения. Он понимает, что все действия и поступки имеют конкретную смысловую нагрузку. При обучении, например, правилам гигиены, объясните, зачем это нужно. Наиболее эффективный способ усвоения информации – игра, поэтому в сюжетно-ролевые игры нужно играть каждый день. В играх следует использовать не реальные предметы, а их заменители – чем проще, тем лучше для развития абстрактного мышления. Дошкольник испытывает острую потребность в общении со сверстниками, учится взаимодействовать с ними. Ближе к концу этапа ребенок постепенно обретает независимость, умеет определять причинно-следственную связь, способен брать ответственность за свои поступки, подчиняется правилам, если видит их разумность. Он хорошо усваивает полезные привычки, правила вежливости, нормы взаимоотношений с окружающими, стремится быть полезным, охотно идет на контакт.

Младший школьный возраст длится с 7 до 11 лет и связан с существенными изменениями в жизни и поведении ребенка. Он поступает в школу, и игровая деятельность сменяется учебной. Активно развивается интеллектуально-познавательная сфера. Возрастные психические новообразования: произвольность, внутренний план действий, рефлексия и самоконтроль. Он способен сосредоточиться в течение длительного времени на конкретном занятии. Умеет планировать, выполнять задачи в определенной последовательности, определяет границы своих знаний и выявляет причину. Ребенок учится контролировать свои действия. Он испытывает дискомфорт от того, что взрослый человек (учитель) не может уделить то количество внимания, в котором он привык получать его дома. Младший школьник может более-менее точно оценить произошедшие изменения с его личностью: что умел раньше и что умеет сейчас, учится выстраивать отношения в новом коллективе, подчиняться дисциплине. **Подростковый возраст** – «переходный возраст», который длится с 11 до 15 лет. Ведущая деятельность – общение со сверстниками, стремление найти свое место в группе, получить ее поддержку и в то же время выделиться из толпы. Главным образом развивается потребностно-мотивационная сфера психики. Психические новообразования – самооценка, стремление к «взрослости». Подросток разрывается между желанием поскорее повзрослеть и как можно дольше сохранить некую безнаказанность, снять с себя ответственность за свои поступки. Он яростно отстаивает свою точку зрения, ищет свое место в мире и в то же время поразительно легко попадает под чужое влияние. Некоторые ребята, наоборот, с головой уходят в учебу, их переходный возраст как бы «переносится» на более позднее время.

Контроль результатов освоения программы обучающихся проходит по трем направлениям:

Текущий контроль – контроль освоения программы по разделам, методом педагогического наблюдения и внесения итогов в Журнал учета работы объединения;

Промежуточный контроль – контроль освоения по итогам года, методом мониторинга программы и заполнения диагностической карты;

Итоговый контроль – контроль освоения по итогам обучения при выпуске обучающегося и вручении сертификата, методом мониторинга программы и заполнения диагностической карты.

Актуальность программы

Цирковое искусство имеет большое оздоровительно-гигиеническое значение: для органов кровообращения, ЦНС, дыхательной, скелетно-мышечной системы.

Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Программа по цирковому искусству предусматривает теоретические и практические знания, учебную практику.

Новизна Программы

Наряду с жанрами циркового искусства программа включает занятия по классической хореографии. Постепенный переход от освоения первоначальных навыков к выполнению сложных элементов и многократное их выполнение развивает волевые качества участников коллектива.

Одним из осваиваемых цирковых жанров в программе является эквилибристика. Эквилибристика требует отлично развитого чувства равновесия, отточенной техники выполнения труднейших упражнений, пластической выразительности и большой артистической культуры. Занятия эквилибристикой вырабатывают быстроту реакции, координацию движений, укрепляют вестибулярный аппарат, приучают ориентироваться в необычных условиях.

Отличительной особенностью программы «Цирк нашего детства. Основная»: являются принципы художественной эстетики, которые применяются в создании **циркового** номера, так как в основе его создания лежит ясная, логическая, выверенная схема, также один из основополагающий в программе - это принцип здоровье-сбережения.

Педагогическая целесообразность:

В процессе музыкально-ритмических занятий наряду с задачами общего физического развития оздоровления обучающихся решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет

привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, всё более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет занимающимся расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием учащихся.

Программа позволяет воспитанникам, путем систематических занятий приобрести навыки работы с предметами (реквизитом), укрепить свое физическое здоровье, развить музыкальные данные (чувство ритма, слуха), а также удовлетворить свою потребность в общении, самоутверждении и самовыражении.

Форма обучения – очная.

При реализации **образовательной программы** возможно использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 (ФЗ гл.2 ст.13 п.2; Порядок п.10).

Срок реализации и объём дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 4 года.

Занятие проходит по 2 академических часа два или три раза в неделю (продолжительность определяется по возрасту обучающихся: 30 мин.- 6-7 лет, 40-45 мин. - 8-15 лет) с обязательным перерывом, не менее 10 мин.

Дети, освоившие программу: «Цирк нашего детства. Дошкольники» на базе детского сада в 1 год обучения проходят по программе 144 ч. в год. Дети, прошедшие программу обучения «Цирк нашего детства. Вводная» в 1 год обучения осваивают 216 ч.

Продолжительность реализации программы в году составляет 37 недель.

| Год обучения | К-во обучающихся | К-во часов в день/в неделю | Всего часов в год |
|--------------|------------------|----------------------------|-------------------|
| 1 год | 12-15 | 4/6 | 144/216 |
| 2, 3, 4 год | 12-15 | 2/6 | 216 |

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется: 792 – 864 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие потенциальных творческих способностей каждого ребёнка через знакомство, познание и освоение различных жанров циркового искусства.

Задачи:

Образовательные (предметные):

1. Тренировка вестибулярного аппарата, выработка устойчивости к воздействию физических и нервных перегрузок, развитие физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность.
2. Приобретение знаний в области гигиены, медицины, циркового искусства, акробатики, хореографии необходимых понятий и теоретических сведений.
3. Обучение технически правильному исполнению двигательных действий различных цирковых жанров.
4. Обеспечение приемам самоконтроля, восстановления организма и психической само регуляции.

Воспитательные (личностные):

1. Воспитание эстетической культуры, эмоциональной и художественной окраски движений.
2. Воспитание чувства ответственности, взаимопомощи, общей культуры и культуры общения.
3. Воспитывать дисциплину как добровольного принятия норм жизни коллектива.

Развивающие (метапредметные):

1. Развитие двигательных способностей:
 - а) кондиционных (силы, гибкости, выносливости, скоростно - силовых, силовых)
 - б) координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность, реагирование, смена двигательных действий, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений).
2. Развитие познавательных интересов, навыков творчески – продуктивной деятельности и инициативы.
3. Формирование навыков организации повседневного двигательного режима, стремление к здоровому образу жизни.

Методами обучения при реализации данной программы являются:

1. Методы использования слова:

- рассказ,
- беседа,
- лекция,
- объяснение,
- обсуждение,
- дискуссия,

- словесное сопровождение движений под музыку.
- образное описание упражнений

2. Методы наглядного восприятия:

- показ упражнений в необходимых случаях:
- а) имитационный: определенные части упражнения при наиболее выгодных зонах обзора,
- б) в различных ракурсах
- демонстрация плакатов, рисунков, таблиц, диаграмм;
- просмотр видеоматериала;
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закрепить мышечное чувство и запомнить движения.
- просмотр цирковых номеров, слайдов.

3. Практические методы:

- игровой для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся;
- соревновательный;
- метод целостного освоения упражнений;
- метод обучения посредством расчленения упражнений;
- метод многократного повторения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод максимальных усилий;
- метод круговой тренировки (слитной при ОФП, интервальной с дополнительными отягощениями);
- метод взаимообучения;

Методы воспитания

1. Групповые методы воспитания:

- беседы;
- просмотр и обсуждение видеосъемок;
- обще групповые праздники;
- игры;
- посещение соревнований, тренировок по некоторым видам спорта;
- конкурсы.

2. Работы с родителями:

- консультация родителей;
- проведение родительских собраний;
- проведение бесед;
- работа с родительским комитетом;
- организация мини – выступлений;
- походы в цирк.

1.3. Учебный (тематический) план 1 год обучения

| Содержание | Теория | Практика | Всего |
|---|----------|------------|------------|
| Танцевальная подготовка | 5/6 ч. | 28/49 ч. | 33/55 ч. |
| Акробатика | 5/5 ч. | 32/50 ч. | 37/55ч. |
| Пластическая акробатика | 4/4 ч. | 46/41/ ч. | 50/45ч. |
| Жонглирование | 2/2 ч. | 8/29 ч. | 10/31 ч. |
| Здоровье сберегающее и психологическое обеспечение программы. | 3/5 ч. | 11/25 ч. | 14/30 ч. |
| Всего | 19/22 ч. | 125/194 ч. | 144/216 ч. |

2 год обучения

| Содержание | Теория | Практика | Всего |
|---|--------------|---------------|--------|
| Танцевальная подготовка | 10 ч. | 35 ч. | 45 ч. |
| Акробатика | 13 ч. | 43 ч. | 56 ч. |
| Пластическая акробатика | 11 ч. | 30 ч. | 41 ч. |
| Жонглирование (Парное жонглирование, балансирование) | 14 ч. | 27 ч. | 41 ч. |
| Здоровье сберегающее и психологическое обеспечение программы. | 12 ч. | 21 ч. | 33 ч. |
| Всего | 60 ч. 28% | 156 ч. 72% | 216 ч. |

3 год обучения

| Содержание | Теория | Практика | Всего |
|--|--------|----------|-------|
| Танцевальная подготовка Хореография | 8 ч. | 24 ч. | 32 ч. |
| Пластика тела | 6 ч. | 14 ч. | 20 ч. |
| Акробатика | 8 ч. | 27 ч. | 35 ч. |

| | | | |
|---|--------------|---------------|--------|
| Пластическая акробатика | 8 ч. | 18 ч. | 26 ч. |
| Групповая акробатика (парная) | 5 ч. | 18 ч. | 23 ч. |
| Балансирование | 5 ч. | 17 ч. | 22 ч. |
| Сольное жонглирование | 5 ч. | 21 ч. | 26 ч. |
| Здоровье сберегающее и психологическое обеспечение программы. | 9 ч. | 23 ч. | 32 ч. |
| Всего | 54 ч. 25% | 162 ч. 75% | 216 ч. |

4 год обучения

| Содержание | Теория | Практика | Всего |
|--|--------------|---------------|-------|
| Танцевальная подготовка Хореография | 7 ч. | 22 ч. | 29 ч. |
| Акробатика | 9 ч. | 26 ч. | 35 ч. |
| Групповая пластическая акробатика | 9 ч. | 41 ч. | 50 ч. |
| Здоровье сберегающее и психологическое обеспечение программы | 12 ч. | 18 ч. | 30 ч. |
| Балансирование | 6 ч. | 29 ч. | 35 ч. |
| Парное жонглирование | 7 ч. | 30 ч. | 37 ч. |
| Всего | 50 ч. 23% | 166 ч. 77% | 216 |

1.4. Содержание программы

1 год обучения

| Вид подготовки | Темы занятий: | Количество часов |
|-------------------------|---|------------------|
| Танцевальная подготовка | Элементы музыкального движения. Лекции - беседа: «Техника безопасности на занятиях танцевальной подготовки». | 1 |
| | Ритмический рисунок. | 3 |
| | Пластический канал. | |
| | Музыкально-ритмические игры. | |
| | Тестирование. Определение возможностей. — Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника, мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов. — Тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья. — Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья. — Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. — Тесты для оценки гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, коленных суставов. | 5/26 |
| | Лекция - беседа «Домашние растяжки» | 1 |
| | Партерный экзерсис. | 6/14 |
| | — Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. | |
| | — Упражнение для развития гибкости позвоночника, плечевого и поясного суставов. | |
| | — Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. — Упражнения на коррекцию осанки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, гибкости коленных суставов. — Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. | 2 |
| | Лекция- беседа «Правила растяжки». | |
| | Лекция - беседа «Что такое - мышцы - антогонисты?» | 16/17 |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| | <p>Элементы классического танца.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Постановка рук, ног, корпуса, головы. — Позиции ног 1,2,3,4,5. — Позиции рук подготовительная 1,2,3. — Demi plie по 1, 2, 3 позиции ног. — Grand plie по 1, 2, 3 позиции ног. <p>Л/Б «Танец в цирковом номере» Просмотр видео «Классический танец», «Классический танец в цирковых номерах».</p> | <p>2/3</p> <p>Теория-5/6ч.</p> <p>Практика- 28/49ч.</p> <p>Всего -55ч</p> |
| <p>Акробатика</p> | <p>Лекция - беседа: «Техника безопасности на занятиях акробатикой».</p> <p style="text-align: center;">Перекаты и кувырки простые:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Перекаты в группировке - обычные, боковые, из упора лёжа на бёдрах. — Перекат из стойки на коленях, назад прогнувшись в стойку на коленях. — Кувырок (кульбит) вперёд. — Кувырок вперёд ноги с крестно. — Кувырок боком (обычный), боком в растяжке. — Кувырок вперёд из стойки ноги врозь, с одной ногой (левой, правой). — Кувырок вперёд с прыжка (из положения полуприсядь) прыжком с разбега. — Кувырок вперёд длинный, высокий. — Курок вперёд длинный и высокий через препятствия. <p>Итоговое занятие. Просмотр видео - материалов: «Цирковые акробатические номера».</p> <p style="text-align: center;">Перекаты и кувырки сложные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Кувырок вперёд в паре, в тройке (два вида) — Кувырок назад через плечо в группировке (через левое, правое). — Кувырок назад через плечо в полу шпагат (через левое, правое). — Стойка на плече. — Кувырок назад через плечо, прогнувшись, перекатом в упор лёжа. — Кувырок назад в группировке, ноги с крестно. — Парный кувырок назад, кувырок назад в тройке (два вида). | <p>1</p> <p>12/18</p> <p>1</p> <p>15/24</p> |

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| | <p>Комбинации упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Лекции – беседы:</p> <p>«Акробатические трюки в цирке». «Акробатические номера в цирке». «Артисты цирка».</p> <p>Итоговое занятие. Постановка номеров. Показательное выступление</p> | <p>1/3</p> <p>3</p> <p>4/5</p> <p>Теория-5ч</p> <p>Практика 32/50-ч.</p> <p>Всего-37/55</p> |
| Пластическая акробатика | <p>Лекции - беседа: «Техника безопасности и правила поведения на занятиях пластической акробатикой». Просмотр видео «Азбука цирка».</p> <p style="text-align: center;">Коробочки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Лодочка. — Обхват носка правой (левой) ноги в коробочке. — Упражнение «обруч». — Коробочка. — Коробочка - носки до лба. — Коробочка - носки до плеч. — Коробочка - носки под подмышечные впадины. <p>Рассказ: «Возникновение жанра».</p> <p style="text-align: center;">Мосты:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Мост простейший из положения лёжа. — Мост на одну ногу (левую, правую). — Мост на одну руку (левую, правую). — Мост с опорой на одну руку и одну ногу. — Мост стоя на коленях. — Мост, опираясь на предплечье. — Мост с опорой на локти. — Переход на колени махом из моста на локтях. — Мост из положения стоя ноги на ширине плеч. — Подъём с моста (стоя на коленях). — Подъём с моста. <p>Комбинации упражнений. Итоговое занятие.</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>8/8</p> <p>1</p> <p>14/15</p> <p>2</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p style="text-align: center;">Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Стойка на предплечьях основная. — Стойка на предплечьях в полу-шпагате. — Стойка на предплечьях в коробочке. — Фигурная стойка на предплечьях. <p>Лекция беседа: «Что такое пластическая акробатика?»</p> <p style="text-align: center;">Шпагаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Полу шпагат. — Полу шпагат прогнувшись с согнутой ногой в колене. — Прямой шпагат. — Шпагат правой ногой. — Шпагат левой ногой. — Шпагат прогнувшись с согнутой ногой в колене на левую (правую) ногу. — Шпагат с согнутой ногой в колене с опорой под подбородок на левую (правую) ногу. <p>Комбинации упражнений. Итоговое занятие. Хореографическая постановка мини-номера.</p> | <p style="text-align: center;">8/6</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">6/7</p> <p style="text-align: center;">4/3</p> <p style="text-align: center;">Теория-4ч.</p> <p style="text-align: center;">Практика - 46/41ч.</p> <p style="text-align: center;">Всего-50/45ч</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|--|---|
| <p>Жонглирование</p> | <p>Лекция: «Техника безопасности и правила поведения на занятиях по жонглированию»</p> <p style="text-align: center;">Жонглирование мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Подкидывание вверх мяча левой (правой) рукой. — Перекидывание мяча из руки в руку. — Перекидывание мяча под левой вытянутой рукой, под правой вытянутой рукой. — Перекидывание мяча в парах из правой руки в правую, из левой в левую. — Перекидывание мяча в парах перекрёстное. — Подкидывание 2ух мячей вверх прямое одновременное и перекрёстное. Подкидывание 2ух мячей вверх перекрёстное. — Перекидывание 2ух мячей в парах прямое. — Перекидывание 2ух мячей в парах перекрёстное. <p>Просмотр видео: «Азбука цирка».</p> | <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">8/29</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>Теория-2/2ч.</p> <p>Практика-829/ч.</p> <p>Всего-10/31ч</p> |
| <p>Здоровьесберегающие и психологическое обеспечение программы</p> | <p>Техника безопасности на занятиях по здоровьесбережению. Беседа: «Что такое плоскостопие? Профилактика»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Ходьба боком приставными шагами с приседанием, с измененным центром тяжести. — Ходьба на внутреннем и внешнем ребре. — Ходьба перекатом с пятки на носок. — Ходьба спиной перекатом с носка на пятку — Вставание по спирали. <p>Беседа - лекция «Значение массажа и самомассажа».</p> <p>Обучение приёмам самомассажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Нижних конечностей. — Стопы. — Спины. — Плеч. — Верхних конечностей. — Голеностопного сустава. — Живота. — Области груди. — Головы. <p>Гимнастика маленьких волшебников</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Заводим машину». | <p style="text-align: center;">1/2</p> <p style="text-align: center;">2/5</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">3/9</p> <p style="text-align: center;">4/10</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> — «Стиральная доска». — «Лебединая шея». — «Чебурашка». — «Лепим красивое лицо». — игра «Буратино». — «Массаж рук». — «Надеваем чулок». — «Качалка». — «Велосипед». <p>Беседа-лекция «Правильное дыхание». Конкурс скороговорок. Упражнения на дыхание.</p> | <p>1/3</p> <p>1</p> <p>Теория-3/5ч.</p> <p>Практика– 11/25ч.</p> <p>Всего-14/30ч</p> |
|--|---|--|

2 год обучения

| Вид подготовки | Темы занятий: | Количество часов |
|---|--|---------------------|
| <i>Хореография, танцевальная подготовка.</i> | Лекция - беседа: «Техника безопасности на занятиях танцевальной подготовки». | 1 |
| | — Demi plie по 4,5 позициям. | 2 |
| | — Grand plie по 4,5 позициям. | 2 |
| | — II, III port de bras. | 2 |
| | — Battement tendu по 5 позициям вперёд, в сторону, назад. | 2 |
| | — Rond de jambe par terre Battement tendu simple по 1, 5 позиции. | 1 |
| | — Battement tendu jete по 1, 5 позиции вперёд, в сторону, назад. | 2 |
| | — Releve на полу пальцах по V позиции. | 2 |
| | — Перекатный, пружинный шаг. | 1 |
| | — Перекатный, лёгкий бег. | 1 |
| | — Тестирование. | 1 |
| | Тестирование. | 1 |
| | Беседа - лекция «Богатство русской хореографии». | 1 |
| | Итоговое занятие. | 1 |
| | Просмотр видеоматериала. | 1 |
| Элементы народно-сценического танца. | 2 | |
| — Лекция - беседа «Возникновение народно - сценического танца». | 1 | |

| | | |
|-------------------|---|---|
| | <p>— Позиции ног: параллельные 2 и 4 позиции, обратные 1 и 2 позиции.</p> <p>— Положения стопы и подъёма: подъем вытянут, не вытянут (сокращён), свободен, скошен.</p> <p>— Положения рук: простые, сложенные, комбинированные.</p> <p>— Движения кисти: кисть отогнута (разогнута), приподнята, прямая, опущена, сброшена.</p> <p>— Переменный ход вперёд, назад. «Верёвочка». «Ковырялка».</p> <p>— Присядка «во II позицию», «во II широкую». «Волчок». «Мельница». «Мячик». «Подсечка».</p> <p>Посещение занятий танцевального коллектива.</p> <p>Тестирование. Итоговое занятие.</p> <p style="text-align: center;">Пластика тела.</p> <p>Беседа «Будь пластичным. Пантомима».</p> <p>— Волна по телу снизу-вверх, сверху вниз, с руки на руку, с ноги на ногу.</p> <p>— «Куклы» пластилиновые, механические.</p> <p>— Волна боком, вперёд с продвижением</p> <p>— «Куклы» - марионетки, надувные, из других материалов.</p> <p>Беседа «Друзья и враги мима».</p> <p>Итоговое занятие</p> | <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>Теория. - 10ч. Практика-35</p> |
| Акробатика | <p>Лекция - беседа: «Техника безопасности и правила поведения во время занятий акробатикой Правила пользования цирковым реквизитом.»</p> <p>Беседа «Как подружиться хочу и надо».</p> <p style="text-align: center;">Стойки на лопатках, голове:</p> <p>— Стойка на лопатках с прямыми ногами.</p> <p>— Стойка на лопатках в прямом шпагате.</p> <p>— Стойка на лопатках в правом (левом) шпагате.</p> <p>— Перекат назад в стойку на лопатках.</p> <p>— Стойка на голове с прямыми ногами.</p> <p>Лекция – беседа: «Домашний стадион».</p> <p>Комбинации упражнений. Итоговое занятие.</p> <p>Беседа «Как достичь цели?»</p> <p style="text-align: center;">Стойки на голове:</p> <p>— Стойка на голове в полу шпагате.</p> <p>— Стойка на голове углом - ноги врозь.</p> <p>— Стойка на голове в группировке.</p> <p>— Стойка на голове в прямом шпагате.</p> <p>— Стойка на голове в шпагате на левую (правую) ногу.</p> <p>— Кувырок назад в стойку на голове.</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| | <p>Комбинации упражнений. Итоговое занятие</p> <p style="text-align: center;">Стойки на руках у стены:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги. 2 1 — Стойка на руках у стены толчком с двух ног. 1 — Стойка на руках у стены в полу шпагате на правую (левую) ногу. 2 — Стойка на руках у стены в шпагате на правую (левую) ногу. 1 — Стойка на руках у стены кольцом. 1 — Стойка на руках у стены кольцом одной. 1 <p>Комбинации упражнений. 2 Итоговое занятие.</p> <p style="text-align: center;">Перевороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Переворот вправо и влево (колесо) с места. 1 — Переворот вправо и влево (колесо) с 2 - 3 шагов. 2 — Переворот вправо и влево с разбега. 2 — Переворот вправо и влево с одной рукой с места. 2 — Переворот вправо и влево с 2 - 3 шагов. 1 — Переворот вправо и влево с одной рукой с разбега. 1 <p>Комбинации упражнений. 2 Итоговое занятие. 1</p> <p>Видео просмотр: «Акробатика в цирке». 3</p> <p>Лекция - рассказ «Пластика - акробатический этюд с обручем» 1</p> <p>Хореографическая постановка номера. 2</p> <p>Правила поведения, техника безопасности во время поездок, при посещении общественных мест. 1</p> <p>Посещение цирка, творческие встречи, мастер классы. 2</p> | <p>3</p> <p>13ч.</p> <p>43ч</p> |
| Пластическая акробатика | <p>Лекция-беседа: «Правила поведения и техника безопасности во время занятий». 1</p> <p>Беседа: «Как развивать гибкость». 2</p> <p>Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Стойка на груди прямая. 1 — Складочка с касанием плеч пятками. 2 — Стойка на груди кольцом. 1 — Складочка до щиколоток. 1 — Стойка на груди кольцом одной. 2 — Складочка до колен. 1 — Стойка на груди в складочке. Бутон. 1 <p>Беседа «Чтобы не было боли в спине» 1</p> <p>Беседа: «Как сделать руки сильными?». 1</p> <p>Тестирование. 1</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Элементы пластической акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Подъём с моста разгибом. 1 — Корзиночка. 2 — Подъём разгибом из стойки на руках. 1 — Прыжок в стойку на руках. 2 — Стойка на предплечьях основная с опорой о стену — Стойка на предплечьях в полу шпагате с опорой о стену. 2 — Стойка на предплечьях в шпагате на правую (левую) ногу с опорой о стену. 2 — Стойка на предплечьях в коробочке с опорой о стену. 1 — Фигурная стойка на предплечьях с опорой о стену. 2 — Стойка на предплечьях прогнувшись с прямыми ногами. 2 — Комбинации упражнений. Итоговое занятие <p>Просмотр видеоматериала: «Каучук». 3</p> <p>Тестирование. 2</p> <p>Лекция: «Как самим придумать трюк» 1</p> <p>Беседа «Как самим спланировать номер». 2</p> <p>Творческая мастерская «Мой номер» 2</p> | <p>Теория-11ч.</p> <p>Практика-30ч.</p> |
| <p>Жонглирование (Парное жонглирование, балансирование)</p> | <p>Лекция-беседа: «Техника безопасности при парном жонглировании. Правила пользование реквизитом.» 1</p> <p>Лекция-беседа: «Жонглёр Александр Кисе - старший». 1</p> <p style="text-align: center;">Комплекс упражнений №1</p> <ul style="list-style-type: none"> — Переброска одного, двух шаров друг другу 6 — Переброска трех шаров друг другу — Переброска одного, двух колец друг другу. — Переброска трех колец друг другу <p>Комбинация упражнений 2</p> <p>Итоговое занятие 1</p> <p>Лекция-беседа: «Чем можно жонглировать?». 1</p> <p>Лекция-беседа: «Парное жонглирование в клоунских репризах». 1</p> <p style="text-align: center;">Комплекс упражнений №2</p> <ul style="list-style-type: none"> — Переброска одной булавы друг другу 6 — Переброска двух булав друг другу — Переброска трех булав друг другу <p>Комбинация упражнений 1</p> <p>Итоговое занятие 2</p> <p>Лекция беседа: «Техника безопасности при балансировании.» 1</p> <p>Лекция - беседа «История создания балансирования». 1</p> | |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Комплекс упражнений №3</p> <ul style="list-style-type: none"> — Балансирование палки на лбу, на ладони руки — Балансирование мяча на вращающемся зонтике. — Балансирование мяча на внутренней поверхности зонтика. — Балансирование тарелки на кончике палочки. — Подбрасывание тарелки вверх и ловля её на палочку. — Вращение фанеры на кончике пальца — Балансирование одним крутящимся мячом на пальце правой, левой руки. <p>Лекция - беседа «Виды балансирования в цирковых жанрах».</p> <p>Просмотр видео: «Цирковое жонглирование.»</p> <p>Итоговое занятие</p> | <p>1</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>Теория-14ч. Практика-27ч.</p> |
| <p>Здоровье-сберегающее и психологическое обеспечение программы</p> | <p style="text-align: center;">Типы походки:</p> <p style="text-align: center;">Серия упражнений «походка».</p> <ul style="list-style-type: none"> — Ходьба перекатом с пятки на носок. — Ходьба со стопами, развернутыми внутрь. — Ходьба со стопами, развернутыми наружу. — Ходьба на наружном своде стопы. — Ходьба на внутреннем своде стопы. — Ходьба вперед спиной. <p>Самомассаж нижних конечностей</p> <ul style="list-style-type: none"> — самомассаж ахиллова сухожилия, голени — самомассаж внешней поверхности голени, коленного сустава. — самомассаж бедра, ягодичных мышц. — самомассаж спины, грудной клетки <p>5-ть серий упражнений «Крокодил» по коррекции исправлений нарушений осанки</p> <p style="text-align: center;">Занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Умеем ли мы общаться?» (беседа-игра, игра-тренинг «Пойми меня», самоанализ). — «Как подружиться хочу и надо» (лекция - беседа, практическая работа). — Сочинение на тему «Чему я хочу научиться в цирковом коллективе?». — «Что такое цель и зачем она нужна?» (беседа, упражнение в определении цели, игра «Цепочка целей»). — Конкурсная игра «Доктор Солнышко» — Праздник здоровья «Это я, это я, это все мои друзья» — Коллективная работа над проектом «Витаминчик». | <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>9</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>— Конкурс пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье».</p> <p>— Выпуск стенгазеты «Закаляйся на здоровье!».</p> <p style="text-align: center;">Лекции-беседы:</p> <p style="text-align: center;">«Правила приёма закаливания»:</p> <p>— солнечных ванн, воздушных ванн, водных процедур</p> <p>— умывания, обтирания, обливания, душ, купания</p> <p>— носоглотки, обливание стоп, хождение босиком</p> <p>Театрализованное представление «Доктор правильное питание».</p> <p>Конкурс пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье».</p> <p>Театрализованный праздник «Доктор активный отдых».</p> <p>Игровая программа «Доктор разум» (игры: «Это я!», «комплименты», «Конфликт», «Добрые слова», «Пишущая машинка»)</p> <p>Коррекционные игры и упражнения:</p> <p>— Тренинг 1. Упражнения: «хлопки», «знакомство», «личностные качества человека», «приглашение в гости».</p> <p>— Тренинг 2 «Что можно сделать с этим предметом», «мальчик (девочка) - наоборот», «что летает, что не летает», «просьба», «сообщество животных», «поводырь», «составление картинок», пантомимика «движение воды».</p> <p>— Тренинг 3 Упражнения: «на что хочешь быть похож?», «пересаживание местами», «что можно делать с этим предметом?», пантомимика «в мире животных», «ножки», «свеча», «отгадай загадки».</p> <p>— Тренинг 4 Пантомимика «полет птицы», «крепость», «наощупь», пантомимика «движение», «сова», «самая высокая точка», «иголка и нитка», «марсиане».</p> <p>Праздничные утренники «Наши именинники»</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>Теория-12ч. Практика-21ч.</p> |
|--|---|---|

3 год обучения

| Вид подготовки | Темы занятий: | Количество часов |
|----------------|---------------|------------------|
|----------------|---------------|------------------|

| | | |
|--|---|---|
| Танцевальная подготовка. Хореография. | Элементы классического танца. | |
| | Правила поведения и техника безопасности во время занятий танцевальной подготовкой. | 1 |
| | Элементы классического танца: | 6 |
| | — Battement tendu по 1,3,6 позициям вперёд, в сторону, назад. | |
| | — Rond de jambe par terre с остановкой по точкам, слитно. | |
| | — Положение en face. Позы croisee. | |
| | — Soute по 1-3 позициям. | |
| | — Вращательные движения. | |
| | Шаги, бег: | |
| | — Острый шаг. Высокий шаг. | |
| | — Широкий шаг. Широкий бег. | |
| | — Лекция - беседа «Мир балета» | 3 |
| Прыжки: | | |
| — выпрямившись, | | |
| — прогнувшись, | | |
| — скачок, | | |
| — закрытый прыжок, | 2 | |
| Повороты: | | |
| — наклоном назад, | | |
| — спиральный поворот. | 2 | |
| Взмахи руками. Взмахи ногами. | | |
| Элементы народно-сценического танца: | 1 | |
| — Характерные Baffement tendu 1,2,3,4,5. | | |
| — Характерный rond de jambe | 4 | |
| Упражнения на выстукивания: | 1 | |
| — «Дробь», | | |
| — «Обратная дробь». | 2 | |
| Правила поведения, техника безопасности во время поездок, при посещении общественных мест. Посещение конкурсов хореографических коллективов. | 4 | |
| Круговращения ног: | | |
| — круговращения стопы на полу, | | |
| — круговращения и поворот стопы опорной ноги. | | |
| — круговращения стопы в воздухе. | 3 | |
| Упражнения на развитие подвижности стопы, выворотности ног. | | |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | Просмотр видеоматериалов. | 1 3 Теория-8ч. Практика-24ч. |
| Пластика тела | <p>Правила поведения и техника безопасности во время занятий пластикой тела.</p> <p style="text-align: center;">Волны.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Диагональные волны. — Параллельные волны. <p style="text-align: center;">Творческие «мастерские»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Дом игрушки», — «Воздушный шарик», — «Оживи картину». — «Танцующее зеркало», — «На балу у Золушки», — «Одно и то же по-разному». — «Подводное царство», — «Марш деревянных солдатиков» <p style="text-align: center;">Лекции - беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Сила жеста», — «Эмоциональная пластика», — «Пластическая выразительность», — «Культура жеста». <p style="text-align: center;">Итоговое занятие.</p> <p>Просмотр видео: «Азбука цирка».</p> | 1 2 9 2 1 5 Теория-6ч Практика-14ч |
| Акробатика | <p>Правила пользования цирковым реквизитом.</p> <p>Правила поведения и техника безопасности во время занятий акробатикой.</p> <p style="text-align: center;">Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Стойка на руках прямая махом одной и толчком другой ноги. — Стойка на руках толчком с двух. — Стойка на руках в полу шпагате. — Стойка на руках в шпагате. <p style="text-align: center;">Перевороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Медленный переворот вперёд на две ноги, вперёд на правую (левую) ногу. — Медленный переворот вперёд со сменой ног в фазе «стоя | 1 1 8 10 |

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| | <p>на руках» - два вида.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Медленный переворот назад (перекидка) с правой (левой) ноги. — Медленный переворот назад с двух ног через коробочку. — Медленный переворот назад со сменой ног в фазе «стоя на руках» - два вида. <p style="text-align: center;">Темповые перевороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Темповой подскок. Переворот с головы. — Темповой переворот вперёд на две ноги. — Темповой переворот вперёд на левую (правую) ногу. <p>Акробатические комбинации. Итоговое занятие. Просмотр видео «Азбука цирка» Режиссерская, хореографическая постановка номера Правила поведения, техника безопасности во время выступлений на сцене. Выступление на сцене.</p> | <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">5</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">Теория - 8 ч Практика - 27 ч</p> |
| <p>Пластическая акробатика</p> | <p>Правила поведения и техника безопасности во время занятий пластической акробатикой.</p> <p style="text-align: center;">Стойки на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Стойка на груди прогнувшись с прямыми ногами до пола. — Стойка на груди прогнувшись с одной вытянутой ногой. — Стойка на груди прогнувшись в «бабочке». — Стойка на груди прогнувшись в «йоге». — Фигурная стойка на груди. — Стойка на груди в «коробочке» — Стойка на груди с перекрестными ногами. <p style="text-align: center;">Мосты.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Мост с обхватом ног. — Мост на одну ногу с обхватом. — Мост с обхватом 1 ноги и поднятием второй. <p style="text-align: center;">Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Перекат вперёд в «коробочку» через стойку на груди. — Перекат назад через левое (правое) плечо прогнувшись. — Боковой перекал в шпагате прогнувшись в левую (правую) стороны. — Перекат с мостика в стойку на груди и наоборот. <p style="text-align: center;">Упражнения в «коробочке».</p> <ul style="list-style-type: none"> — Коробочка лёжа на боку. Коробочка лёжа на боку с вытянутой вверх ногой. | <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">5</p> <p style="text-align: right;">3</p> <p style="text-align: right;">4</p> |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| | <p>— Прогиб стоя на коленях согнутыми до плеч ногами, рука вверх.</p> <p>— Прогиб стоя на коленях с согнутыми руками параллельно ног.</p> <p>Просмотр видео с цирковыми номерами. Лекция - беседа «Законы манежа». Комбинации упражнений. Итоговое занятие.</p> <p>Режиссерская и хореографическая постановка номера. Правила поведения, техника безопасности во время выступлений на сцене. Выступление на сцене</p> | <p>3</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>Теория -8ч Практика -18ч</p> |
| Групповая акробатика (парная) | <p>Правила поведения и техника безопасности во время занятий парной акробатикой.</p> <p>Поддержки на коленях: Лицевая оттяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> — на одной ноге, другая назад; — на ногах с поддержкой одной рукой с крестно; — то же на одной ноге; — на ногах с наклоном назад; — то же на одной ноге — оттяжка обычным хватом, — оттяжка глубоким хватом <p>Итоговое занятие.</p> <p>Обучение оформлению «Дневника самоконтроля – масса тела, рост, окружность грудной клетки, самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, частота дыхания в покое, пульс до занятий и после».</p> <p>Поддержки на коленях</p> <ul style="list-style-type: none"> — согнув ногу вперед, подняв ногу назад — равновесие—ласточка, — равновесие шпагатом одной и двумя руками — полуколонна обычная, — полуколонна лицевой поддержкой за бедра — полуколонна лицевой поддержкой за бедра с наклоном назад. — то же, стоя на одной ноге с поддержкой одной рукой поддержка за бедро в равновесии <p>Комбинации упражнений. Итоговое занятие.</p> | <p>1</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>7</p> <p>2</p> <p>2</p> |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| | <p>Комплекс №1, №2 подготовительных упражнений.</p> <p>Режиссерская постановка номера. Хореографическая постановка номера.</p> <p>Просмотр видео «Азбука цирка» Правила поведения, техника безопасности во время выступлений. Выступления.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>Теория -5ч. Практика - 18ч.</p> |
| Балансирование | <p>Правила пользования цирковым реквизитом.</p> <p>Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Баланс мяча на лбу. — Баланс мяча согнутой в колене правой, левой ногой. <p>Упражнения с ракеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Переброска ракетки из руки в руку с одним оборотом. — Переброска ракетки из руки в руку с двумя оборотами. — Перекатывание крутящейся ракетки из одной руки в другую. — Перекатывание крутящейся ракетки из одной руки в другую под ногой. <p>Упражнения с мячом и ракеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Жонглирование одним теннисным мячом при помощи ракетки — Жонглирование двумя теннисными мячами при помощи ракетки каскадом. — Жонглирование двумя мячами при помощи двух ракеток. <p>Комбинации движений. Итоговое занятие. Просмотр видео с выступлениями цирковых артистов в жанре балансирования.</p> | <p>1</p> <p>3</p> <p>7</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>Теория -5ч. Практика - 17ч.</p> |
| Сольное жонглирование | <p>Правила поведения и техника безопасности во время занятий сольным жонглированием. Правила пользования цирковым реквизитом.</p> <p>Жонглирование шарами, мячами:</p> | <p>2</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> — Жонглирование четырьмя шарами обычным способом. — Жонглирование четырьмя шарами каскадом. — Переброска трех шаров обеими руками каскадом — Переброска трех шаров обеими руками каскадом через плечо. — Жонглирование тремя теннисными мячами, ударяя их об пол. — Жонглирование четырьмя шарами ударяя их об стену. — Разучивание комбинаций. — Итоговое занятие. <p>Жонглирование кольцами:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Жонглирование тремя кольцами обыкновенным каскадом. — Жонглирование тремя кольцами боковым каскадом — Жонглирование четырьмя кольцами обеими руками. — Жонглирование четырьмя кольцами обеими руками обыкновенным каскадом <p>Жонглирование булавами:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Переброска трех булав обеими руками, из-под ноги. — Разучивание комбинаций. — Итоговое занятие. <p>Режиссерская постановка номера. Хореографическая постановка номера. Показательное выступление. Просмотр видео «Азбука цирка»</p> | <p>8</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>Теория -5ч. Практика - 21ч.</p> |
| <p>Здоровьесберегающее и психологическое обеспечение программы</p> | <p>Лекции и беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Лекция - беседа «Личная гигиена». — Правила ухода за ногтями, полостью рта» — Лекция - беседа «Закаливание. Правила закаливания». — Лекция - беседа «Дыхание. Правила дыхания». — Лекция - беседа «Питание и питьевой режим» — Лекция - беседа «Основные пищевые вещества». — Лекция - беседа «Режим питания. Вода и питьевой режим». <p>Игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Преобразование» — «Угадай причину» — «Рассмешите клоуна» — «Семейный портрет», | <p>7</p> <p>14</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> — «Волшебная палочка», — «Групповое рисование», — «Спина к спине», — «Трамвай», — «Мостик», — «Ругань», — «Снятие фильма», — «Волшебный магазин», — «Магазин игрушек», — «Подбери платочек», — Кто быстрее нарисует флажок», — «Ручеек», — «Загадки», — «У медведя во бору». <p>Анкетирование «Изучение самооценки».</p> <p>Занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Как преодолеть неуверенность в себе» — «Презентация» — «Комплименты» — «График настроения» — «Я и мои друзья в цирковом коллективе» — «Учимся общаться без слов». — «Наука отдыхать» — «Пчелиный рой» — «У меня всё получится!» <p>Просмотр видео-уроков.</p> | <p>1</p> <p>9</p> <p>9</p> <p>1</p> <p>Теория -9ч</p> <p>Практика -23ч</p> |
|--|---|--|

4 год обучения

| Вид подготовки | Темы занятий: | Количество часов |
|---|--|-------------------|
| <p><i>Танцевальная подготовка.</i></p> <p><i>Хореография.</i></p> | <p>Правила поведения и техника безопасности во время занятий танцевальной подготовки.</p> <p style="text-align: center;">Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 1-ый arabesque, — 2-ой arabesque (3-й, 4-й). — Changement de piecls. — Pas echange. — Pas assemble Pas jete. | <p>1</p> <p>4</p> |

| | | |
|-------------------|--|--|
| | <p style="text-align: center;">Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — открытый прыжок, — прыжок шагом, — подбивной, — согнув ноги назад <p>Оформление «Дневника самоконтроля - масса тела, рост, окружность грудной клетки, самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, частота дыхания в покое, пульс до занятий и после».</p> <p style="text-align: center;">Элементы национальных танцев.</p> <ul style="list-style-type: none"> — «веревочка», «двойная веревочка», — «ковырялка». — «голубец одной ногой», — «двойной голубец одной ногой», — «голубец двумя ногами», — «высокий голубец». <p>Правила поведения, техника безопасности, вовремя во время поездок, при посещении общественных мест (театра, ДК).</p> <p style="text-align: center;">Присядки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — с выносом ноги в сторону, — с проскальзыванием во 2 позицию — с выбросом ноги вперед, «ползунок» — «волчок», «мячик», «подсечка» <p>Контрольные задания. Тестирование.</p> | <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1.</p> <p style="text-align: center;">Теория - 7ч. Практика-22ч</p> |
| <i>Акробатика</i> | <p>Правила поведения и техника безопасности во время занятий акробатикой.</p> <p>Правила пользования цирковым реквизитом.</p> <p style="text-align: center;">Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Медленное арабское колесо с левой (правой) ноги. — Арабское колесо прыжком. — Переворот прыжком с двух ног на две. — Переворот неполный (курбет). — Полу переворот назад с перекатом, назад в упор лёжа. — Полу переворот назад в стойку. — Комбинации упражнений. <p>Итоговое занятие.</p> | <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>Правила поведения, техника безопасности во время выступлений на сцене. Выступление.</p> <p>Лекция - беседа «Законы манежа». ПДД во время во время поездок, при посещении общественных мест. Творческая встреча с артистами цирка.</p> | <p>4 2 2</p> <p>1 2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>Теория -9ч Практика -41ч</p> |
| <p><i>Здоровьесберегающее и психологическое обеспечение программы</i></p> | <p>Упражнения на коррекцию осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Ванька-встанька», — «Пингвин» — «Передние качели», — «Передние качели с верхним кругом силы», — «Боковые качели» <p>Приёмы самомассажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> — верхних конечностей, — поглаживание, — руки и шеи, — запястья, — кисти, — верхних конечностей. — локтевого сустава, — плеча. <p>Игра - тренинг «подари тепло другу».</p> <p>Освоение техники релаксации:</p> <ul style="list-style-type: none"> — удобного положения тела, — словесный метод, — дыхание по «кругу» — сочетание образного представления с движением, — ритмопластика — внутреннее звучание «с настроением», — внутреннее звучание «с настроением», — волшебные свойства улыбки <p>Конкурсы, беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Конкурс на лучший «Режим дня для 1 смены», — «Режим дня для 2 смены», — «Правила ухода за полостью рта», — «Одежда по погоде», | <p>5</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> — «Если я заболел», — «Личная гигиена.» — «Правила ухода за кожей и волосами». — «Правила ухода за ногтями» | <p>1 1 1 1</p> <p>Теория -12ч Практика -18ч</p> |
| Парное жонглирование | <p>Правила поведения и техника безопасности во время занятий парным жонглированием. Правила пользования цирковым реквизитом.</p> <p>Переброска трёх шаров:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Переброска трех шаров поочередно перехватом сбоку из-за спины, из - под ноги. — Переброска трех шаров сидя на коленке партнера — Переброска трех шаров сидя на плечах партнера — Разучивание комбинаций — Итоговое занятие <p>Переброска трёх колец:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Переброска трех колец поочередно перехватом сбоку из-за спины, из- под ноги. — Переброска трех колец сидя на коленке партнера — Переброска трех колец сидя на плечах партнера — Разучивание комбинаций — Итоговое занятие <p>Просмотр видео «Азбука цирка» ПДД во время поездок, при посещении общественных мест. Творческая встреча.</p> <p>Переброска трёх булав:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Переброска трех булав поочередно перехватом сбоку из-за спины, из - под ног — Переброска трех булав сидя на коленке партнера — Жонглирование тремя булавами сидя на плечах партнера — Жонглирование тремя булавами из-за спины партнера <p>Разучивание комбинаций, итоговое занятие Правила поведения и техника безопасности во время выступлений. Постановка номера. Выступление.</p> | <p>1</p> <p>9</p> <p>9</p> <p>3 1</p> <p>1 8</p> <p>2 1 2 1</p> <p>Теория -7ч Практика -30ч</p> |

| | | |
|---|---|---|
| Балансирование | Правила поведения и техника безопасности во время занятий балансированием | 2 |
| | Правила пользования цирковым реквизитом. | |
| | Скатывание мяча со лба и перемещение его обратно. | 9 |
| | Скатывание мяча со лба на правое или левое ухо и возвращение. | |
| | Скатывание мяча со лба на кончик носа и возвращение. | |
| | Скатывание мяча на правый или левый глаз и возвращение. | |
| | Разучивание комбинаций Итоговое занятие | 2 |
| | Работаем со схемами номеров. | |
| | Скатывание мяча по лицу и возвращение. | 2 |
| | Скатывание мяча со лба по затылку на шею и возвращение | 2 |
| | Скатывание мяча с руки на руку по груди положение руки в стороны | 2 |
| | Скатывание мяча с руки на руку по плечам положение руки в стороны. | 2 |
| | Видео-просмотр. | 1 |
| | Скатывание мяча с руки на руку по плечам положение локти в стороны. | 2 |
| | Скатывание мяча от руки на правое или левое ухо и обратно. | 2 |
| Скатывание мяча от руки на правое или левое ухо и на лоб и обратно. | 2 | |
| Скатывание мяча с руки на руку через голову. | | |
| Разучивание комбинаций Итоговое занятие | 1 | |
| Правила поведения и техника безопасности при постановке номеров. | 1 | |
| <u>Постановка номера. Выступление.</u> | 4 | |
| | Теория - 7ч. | |
| | Практика - 30ч. | |

1.5. Планируемые результаты обучающихся в результате освоения программы

Образовательные (предметные):

обучающиеся должны:

знать:

- основные жанры циркового искусства;
- композицию постановки циркового номера;
- технику безопасности на тренировках и выступлениях;
- основные цирковые термины;

уметь:

– красиво и четко выполнять элементы основных цирковых жанров: акробатики, эквилибристики, гимнастики, жонглирования, клоунады, исполнять цирковые номера, относящиеся к оригинальному жанру;

– гармонично сочетать свой образ и стиль с творческим номером (проектом);

– иметь устойчивый интерес к художественно-творческой деятельности, занятиям цирковым искусством.

Воспитательные (личностные):

– иметь знания о цирке как виде искусства, о профессии «артист цирка»;

– знать основы цирковой этики и культуры;

– знать и соблюдать правила поведения на сцене во время выступления;

– уважать традиции коллектива;

– уметь работать в команде, взаимодействовать с другими членами коллектива, иметь способность к совместной творческой деятельности;

– приобщиться к здоровому образу жизни.

Развивающие (метапредметные):

– развивать физические данные: силу, ловкость, быстроту реакции, пластичность, координацию, выносливость, будет иметь правильную осанку;

– уметь анализировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль;

– уметь решать творческие задачи в процессе работы над индивидуальными и коллективными проектами, создать номер в выбранном жанре;

– развивать уверенность в себе, умение преодолеть собственную скованность и закомплексованность;

– обладать такими качествами как смелость, активность, ответственность, настойчивость, выдержка, терпение, воля, трудолюбие, умение довести начатое дело до конца.

Результативностью в освоении образовательной программы является концертная деятельность циркового коллектива «Шанс» в многочисленных фестивалях, конкурсах, соревнованиях города Челябинска и других городов области и России.

Результатом физического совершенствования ребёнка–повышение тестируемых показателей развития силы, гибкости, ловкости, выносливости, скорости, пространственной ориентации.

Результатом воспитания–дружный детский коллектив, развитие стремления к здоровому образу жизни, сохранение психического здоровья ребёнка.

В программу входят разделы: эквилибристика; жонглирование (индивидуальное, парное, групповое, балансирование, антипод), акробатика (пластическая, индивидуальная, парная, групповая); хула-хупы; элементы

танцевальной подготовки (классического, народно-сценического, эстрадного танца); воздушная гимнастика, элементы пантомимы и обогащение двигательного опыта. Все разделы отвечают требованиям физического, умственного, эстетического воспитания подрастающего поколения и соответствуют возрастным нормам. Для сохранения и укрепления здоровья в теоретическую и практическую части программы внесён большой цикл бесед, лекториев, диагностических занятий, групповых и индивидуальных коррекционных тренировок, и тренингов по совершенствованию правильной осанки, профилактики плоскостопия, сколиоза, релаксационные и дыхательные комплексы.

1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют **цель воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и

применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности,

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединення (учебной группы) на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания:

1) осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её

завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

2) не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе. целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью) используются только в виде усреднённых и анонимных данных с целью выявления уровня достижения планируемых результатов и определения перспектив воспитательной работы в будущем.

Календарный план воспитательной работы

| п/п | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-----|--|---|--|--|
| 1. | Участие - в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности | В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска) | Мероприятия согласно содержания акции | Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах) |
| 2. | Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя | Октябрь | Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети) |
| 3. | Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!» | Декабрь | Мероприятие на уровне детского объединения | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети) |
| 4. | Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню | 8 марта | Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» | Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети) |
| 5. | Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», | 9 мая | Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |

| п/п | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-----|---|-------------|---|--|
| | посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне | | Челябинска» | (на сайте, соцсети) |
| 6. | Фестиваль детского художественного творчества «Хрустальная капель» | Март-апрель | Фестиваль на муниципальном уровне | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети) |
| 7. | Открытый Фестиваль детского художественного творчества «Таланты без границ» | Апрель | Фестиваль на муниципальном уровне | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети) |
| 8. | Итоговый отчетный концерт | 10-25 мая | Итоговый концерт объединения на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» | Информация, фото- видеоматериалы с выступлением детей |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся

(в текущем учебном периоде): 2 сентября.

Окончание (в текущем учебном периоде): 31 мая.

Продолжительность учебного года 36 недель

Количество часов в год

Продолжительность и периодичность занятий:

1 год обучения – 2 часа 2/3 раза в неделю

2,3,4, года обучения – 2 часа 3 раза в неделю.

Промежуточная аттестация: декабрь

Выходные дни:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 864 часа

Срок освоения программы: 4 года

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение

1. Класс для занятий цирковым искусством: помещение проветренное, чистое, просторное.

2. Цирковой реквизит: маты, трамплин, камера, цирковые столики, лестницы обручи, мячи, булавы, кольца, ракетки, скакалки, палки, трапеция, вертикальный канат.

3. Специальная одежда.

4. Музыкальное оформление: магнитофон, фонограмма.

5. Видеоаппаратура, ноутбук.

6. Костюмы для выступлений.

Кадровое обеспечение

Право на занятие педагогической деятельностью в учреждении дополнительного образования

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную

деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории - Заславской Альбиной Геннадьевной (имеющим высшее образование).

2.3. Формы аттестации обучающихся

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

| Время | Цель проведения | формы |
|---------------------------------|--|--|
| Промежуточная аттестация | | |
| Декабрь | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление обучающихся отстающих и опережающих обучение. | Тестирование. Техника цирковых элементов. |
| Итоговая аттестация | | |
| Май | Определение результатов обучения за учебный год. | Тестирование. Техника цирковых элементов. |

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через наблюдения, беседу, устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала, самостоятельная работа.
- через отчётные мероприятия: презентации творческих работ, открытое занятие, контрольные занятия, выступления, мини-постановки.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Для отслеживания текущих результатов реализации программы применяются различные методы:

- *диагностика* (творческие задания) активизации познавательной мотивации и творческих способностей;
- *педагогическое наблюдение*, в процессе которого каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выступлениях различного уровня, начиная от участия в мини-концертах коллектива и заканчивая городскими, региональными и всероссийскими и международными конкурсами.

Формы представления результатов:

- тестирование;
- участие в номерах;
- выступления;
- викторина;
- опрос;
- мини - постановки;
- комбинации контрольных цирковых элементов.

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в мониторинговых картах (Приложение).

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины).

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3,4), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

| % выполнения работы | уровень | оценка |
|---------------------|---------------|---------|
| 100% | высокий | зачёт |
| 50-70% | средний | зачёт |
| менее 50% | достаточный | зачёт |
| менее 20% | недостаточный | незачёт |

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, опросы, викторины, которые демонстрируют динамику развития учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме контроля теоретических знаний (тестирования) и практических - качества выполнения цирковых элементов.

2.5. Методическое обеспечение Методические материалы

Методы обучения:

| Словесные | Наглядные | Практические |
|--|--|---|
| 1. Беседа. 2. Объяснение. 3. Анализ цирковых номеров различных жанров. 4. 5. | 1. Показ презентаций. 2. Показ педагогом выполнения упражнений, написания и произношения цирковых терминов. 3. Показ видеоматериалов, детской цирковой азбуки. 4. Показ иллюстраций. 5. Наблюдение. 6. Просмотр и обсуждение выступлений. | 1. Создание небольших мини-комбинаций из контрольных заданий по цирковым жанрам. 2. Упражнения на развитие физических возможностей (силы, гибкости, выносливости, координации, ловкости). Упражнения на развитие зрительной памяти, творческого воображения. |

Дидактические материалы:

—Иллюстрированные задания.

- Тексты для обсуждений с заданиями.
- Материалы для самостоятельной работы учащихся
- Конспекты занятий.
- Литература для дополнительного чтения.
- Дидактические карточки.
- Презентации.

Учебно-методический комплекс

1. Видео- уроки «Азбука Цирка», «Каучук», «Хула-хупы», «Акробатика», «Уроки танца», «Жонглирование»

2. Иллюстрации: схемы комплексов упражнений ОФП, индивидуальных и групповых растяжек, фото с элементами цирковых жанров: каучук, парной и групповой акробатики, воздушной гимнастики, эквилибристики, хула-хупа.

3. Дворецкий Геннадий Александрович. Учебное пособие. «Основные жанры циркового искусства». Министерство культуры Челябинской области. Областное государственное бюджетное учреждение культуры. «Челябинский государственный центр народного творчества». Челябинск 2017.

4. Дворецкий Геннадий Александрович. Учебное пособие для студентов цирковых училищ, артистов цирка и цирковой самодеятельности. «Основы жонглирования. Эквilibр на катушках. Подставка аппаратов». Министерство культуры Челябинской области. Областное государственное бюджетное учреждение культуры. «Челябинский государственный центр народного творчества». Челябинск 2015.

5. Дворецкий Геннадий Александрович. Учебное пособие для студентов цирковых училищ, и цирковой самодеятельности. «Художественная акробатика. Пирамиды. Вольностоящая лестница». Министерство культуры Челябинской области. Областное государственное бюджетное учреждение культуры. «Челябинский государственный центр народного творчества». Челябинск 2014.

6. Видео – материалы цирковых номеров по жанрам циркового искусства, как артистов цирка, так и цирковой самодеятельности.

2.6. Список литературы

Список литературы, используемой педагогом

1. Акопян А. Даю уроки волшебства. М., 1993
2. Баршай В.М. Физическая и техническая подготовка юных акробатов. Ростов-на-Дону, Изд. Ростовского университета, 1990.
3. Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. М., Детская литература, 1979, 271с., ил., серия "Библиотечка пионера "Знай и умей""
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. В.М. Смолевского. Издание 3-е, перераб., доп., М., Физкультура и спорт, 1987, 336с., ил.
5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М., Советский спорт, 1991, 96с., ил., серия "Спорт, здоровье, настроение"
6. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1984.
7. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье".
8. Дурова Н. Большой театр «Малышка». М., 1962
9. Если хочешь быть здоров. М, Физкультура и спорт, 1988, серия "Библиотека молодой семьи".
10. Жандо Д. История мирового цирка. М., 1984
11. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990, 64с.
12. Ившин Д. Цирк на эстраде. Ижевск, 1972
13. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики. М., Физкультура и спорт, 1981, 40с., ил.; 2 л. вкладок, серия "Гимнастика в комплексе ГТО.
14. Кожевников С. Акробатика. М., 1955
15. Кожевников С.В. Акробатика. М., Искусство, 1984.
16. Лах Ман Чун Г.Е. Эта замечательная йога, или взгляд в себя. М., Физкультура и спорт, 1992, 174с., ил.
17. Маленькая энциклопедия «Цирк»
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1977, 280с.
19. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., Физкультура и спорт, 1989, 224с., ил.
20. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. М., Советский спорт, 1991, 80с. ил., серия "Физкультура для здоровья"
21. Славский Р. Цирк нашего двора. М., 1961
22. Спорт, музыка, грация. Художественная гимнастика. М., Физкультура и спорт, 1984
23. Физкультура для всей семьи. Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. М., Физкультура и спорт, 1990, 463с., ил., серия "Библиотека для родителей"

24. Цирк. Маленькая энциклопедия. Авт. сост. А.Я. Шнеер, Р.Е. Славский. Ред. коллегия Ю.А. Дмитриев (гл. ред.) [и др.]. М., Советская энциклопедия, 1973, 376с., ил.
25. Шляпин Л. Цирк любителей. М., 1976
26. Шляпин Л.Ф. Цирк любителей. М., Искусство, 1976, 135с., Самодеятельный театр, серия "Цирк".

Список литературы, рекомендуемой для родителей и детей

1. Акопян А. Даю уроки волшебства. М., 1993
2. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1984.
3. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье".
4. Дурова Н. Большой театр «Малышка». М., 1962
5. Если хочешь быть здоров. М, Физкультура и спорт, 1988, серия "Библиотека молодой семьи".
6. Жандо Д. История мирового цирка. М., 1984
7. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990, 64с.
8. Ившин Д. Цирк на эстраде. Ижевск, 1972
9. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики. М., Физкультура и спорт, 1981, 40с., ил.; 2 л. вкладок, серия "Гимнастика в комплексе ГТО.
10. Кожевников С. Акробатика. М., 1955
11. Кожевников С.В. Акробатика. М., Искусство, 1984.
12. Лах Ман Чун Г.Е. Эта замечательная йога, или взгляд в себя. М., Физкультура и спорт, 1992, 174с., ил.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1977, 280с.
14. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., Физкультура и спорт, 1989, 224с., ил.
15. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. М., Советский спорт, 1991, 80с. ил., серия "Физкультура для здоровья"
16. Славский Р. Цирк нашего двора. М., 1961
17. Спорт, музыка, грация. Художественная гимнастика. М., Физкультура и спорт, 1984
18. Физкультура для всей семьи. Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. М., Физкультура и спорт, 1990, 463с., ил., серия "Библиотека для родителей"
19. Цирк. Маленькая энциклопедия. Авт. сост. А.Я. Шнеер, Р.Е. Славский. Ред. коллегия Ю.А. Дмитриев (гл. ред.) [и др.]. М., Советская энциклопедия, 1973, 376с., ил.
20. Шляпин Л. Цирк любителей. М., 1976
21. Шляпин Л.Ф. Цирк любителей. М., Искусство, 1976, 135с., Самодеятельный театр, серия "Цирк".

Список литературы для детей

1. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. - М.,1974.- 136с.
2. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
3. Антропова М.В. Физическое развитие ребенка / Под ред. В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. - М., 1983 - С. 224 - 254.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: «Айрис пресс. Рольф» 2001.
5. Васютин Н. Выступают юные гимнасты - М.: «Детская литература» 1979.
6. Гигиена детей и подростков. / Под ред. Г.И. Сердюковской и А.Г. Сухарева. - М., Медицина, 1986. - 496 с.
7. Глобенко Т.К. Подвижные игры на уроках физического воспитания в школе. - Нальчик, 1971. - 53 с
8. Гужаловский А.А. Спортуголок в квартире. - Минск «Полымя» 1984
9. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. - М.: Издательский дом МСП, 1998.
10. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. - СПб.: «СОЮЗ», 1997.
11. Козак О.Н. Путешествие в страну игр. - СПб.: «СОЮЗ», 1997.
12. Козлова Л. Домашний шейпинг для начинающих - «Тайны здоровья» Ленинградское отделение ТАСС. - 1991
13. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье. - Минск «Полымя» 1986.
14. Молодежь в цирке. - Труппа Московского цирка. - М.: «Московский рабочий» - 1957.
15. Поль Брег. Программа по оздоровлению позвоночника. - М.: МП «Ритм» 1992.
16. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей от 3 до 6 лет). - М.,
17. 1989.-48 с.
18. Приходченко К.М. Школа закаливания на дому. - Минск «Полымя» 1988.
- Цирк улыбается. - Союзгосцирк. Министерство культуры СССР. - М.: «Искусство» - 1970.
19. Щербакова Р.М. Перед третьим звонком. О цирке: Для младшего и среднего школьного возраста. - Казань: Татарстан -1986.
20. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. - М., 1977.

Перечень Интернет-ресурсов

| | |
|---|---|
| Для педагога | |
| Единый федеральный портал дополнительно профессионального педагогического образое | https://dppo.edu.ru/ |
| Академия наставников | https://sk.ru/academy/p/online.ax |
| Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления. | https://ru.khanacademy.org/ |
| Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум | https://www.lektorium.tv/medialibrary |
| Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям | https://www.youtube.com/user/Drofapublishing |
| Обеспечение предметно-методической поддержки п | https://1sept.ru/ |
| Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование» | http://dopedu.ru/ |
| Образовательный ресурс о дистанционном обучении | http://study-home.online/ |
| Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей "Внешкольник" | http://dop-obrazovanie.com/ |
| Образовательная платформа "Открытое образование" | https://openedu.ru/ |
| Для обучающихся | |
| Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов | https://elducation.ru/ |
| Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ» | https://proektoria.online/ |
| Билет в будущее — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов. | https://bilet.worldskills.moscow/ |
| Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления. | https://ru.khanacademy.org/ |
| Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое. | https://4brain.ru/ |
| Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум» | https://www.lektorium.tv/medialibrary |
| «Алые паруса» – проект для одарённых детей | http://nsportal.ru/ap |
| Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском язык | https://pushkininstitute.ru/ |
| Академия Ворлдскиллс Россия | https://50plus.worldskills.ru/competencies |
| Цифровые ресурсы для учебы | https://www.vse.онлайн/ |

Раздел 3. Приложения

Приложение 1
к ДОП «Цирк нашего детства»

Мониторинговая карта результативности освоения ДОП по итогам проведения промежуточной аттестации

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

| № | Ф.И. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
|----|------|---|---|---|---|--|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

| Суммарный балл | % выполнения | Уровень | |
|----------------|--------------|---------------|---------|
| 4-3 балла | 100% | высокий | зачёт |
| 2 балла | 50-70% | средний | зачёт |
| 1 балл | менее 50% | достаточный | зачёт |
| 0 баллов | менее 20% | недостаточный | незачёт |

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДОП
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

| № | Ф.И. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
|----|------|---|---|---|---|--|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

| Суммарный балл | % выполнения | Уровень | |
|----------------|--------------|---------------|---------|
| 4 | 100% | высокий | зачёт |
| 3 | 50-70% | средний | зачёт |
| 2-1 | менее 50% | достаточный | зачёт |
| 0 | менее 20% | недостаточный | незачёт |

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

| № | Ф.И. обучающегося | Уровень освоения (высокий, средний, достаточный) | Участие в конкурсах (уровень /результат) | Результат (зачёт, незачёт) |
|---|-------------------|---|---|-------------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 1 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

| № | Ф.И. обучающегося | Уровень освоения (высокий, средний, достаточный) | Участие в конкурсах (уровень /результат) | Результат (зачёт, незачёт) |
|----|-------------------|--|--|----------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий ___ чел., средний ___ чел., низкий ___ чел.

Педагог дополнительного образования

_____/_____/_____

Определение уровня достижения результатов

1 год

| Фамилия Имя | Мост лёжа | Наклон вперед из положения сидя ноги вместе | Шпагат левой | Шпагат правой | Лицевой шпагат | Коробочка |
|----------------|-----------|---|-----------------|------------------|-------------------|-----------|
| | | | | | | |

2 год

| Фамилия Имя | Наклон вперед из положения сидя ноги вместе | Мост с заходом через бок | Шпагат левой с подставки | Шпагат правой с подставки | Лицевой шпагат с подставки | Стойка на груди прямая. |
|----------------|---|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| | | | | | | |

3 год

| Фамилия Имя | Наклон вперед из положения сидя ноги вместе | Мост из положения стоя | Шпагат левой со скамьи | Шпагат правой со скамьи | Лицевой шпагат со скамьи | Стойка на локтях прямая. |
|----------------|---|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | | |

4 год

| Фамилия Имя | Наклон вперед из положения – стоя на скамье. | Мост до пяток | Шпагат левой со стула | Шпагат правой со стула | Лицевой шпагат со стула | Стойка на руках прямая. |
|----------------|--|------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | | |

5 год

| Фамилия Имя | Наклон вперед из положения стоя на скамье. | Мост с обхватом коленей | Стойка на руках в шпагате левой | Стойка на руках в шпагате правой | Стойка на руках в лицевом шпагате | Фигурная стойка на руках |
|----------------|--|-------------------------------|--|---|--|--------------------------------|
| | | | | | | |

Критерии оценки гибкости у обучающихся 6-8 лет

| Уровень проявления | шпагаты | Мост из положения лежа на спине | Наклон вперед из положения сидя ноги вместе |
|--|--|--|---|
| Очень высокий 10 баллов | Голень и бедра плотно прилегают к полу, Упр. выполняется непринужденно | Ноги и руки выпрямлены, плечи перпендикулярны к полу, упражнение выполняется легко | Все точки туловища и подбородок касаются выпрямленных ног, упражнение выполняется легко |
| Высокий От 8 до 9 баллов | Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу | Полный наклон возможен, но с помощью рук |
| Средний От 5 | Голени прилегают к полу, бедра не касаются пола, ноги разведены на 170* | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали | Наклон выполняется с помощью рук до касания ног грудью |
| Ниже среднего 4 балла | Ноги разведены на 145* и едва касаются лодыжками пола | Ноги сильно согнуты, плечи заметно отклонены от вертикали (до 30*) | Наклон выполняется с помощью рук до касания пола головой |
| Низкий 3 балла | Ноги разведены на 145 и едва касаются лодыжками пола | Ноги сильно согнуты, плечи заметно отклонены от вертикали (до 45*) | Гимнаст может коснуться головой ног только с помощью рук и после предварительного раскачивания туловища |
| Очень низкий От 1 до 3 баллов | Ноги разведены менее чем на 145*, фактически выполняется стойка с широко разведенными ногами | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали более чем на 45* | Ноги сильно согнуты, касание головой ног возможно только с посторонней помощью |

Цирковая терминология

В цирковом искусстве важную роль играют термины. Их применение позволяет затрачивать меньше времени на пояснение, избавляя от многословия. Так, вместо длинной фразы, обозначающей акробатический прыжок "переворот прыжком вперед, прогнувшись с опорой на прямые руки", с помощью терминологии достаточно сказать одно слово "фордершпрунг". Или комбинация "переворот с поворотом, переворот, прыжком назад прогнувшись с промежуточной опорой на прямые руки и полное безопорное вращение назад с одновременным вращением вокруг продольной оси тела на 360%" - с помощью терминов обозначается "рондад, флик-фляк, пируэт-сальто".

В качестве терминов используются и корни слов общепринятого языка: мах, вис, кач, хват, упор, сед (седам).

Цирковой словарь

АКРОБАТИКА (от греч. acrobateo - хожу на цыпочках, лезу вверх) в основе которого специальные упражнения, демонстрирующие физическое совершенство человека.

АНТИПОД (греч. anti - против и podos - нога) – вид жонглирования, исполняемый артистом в лежачем положении на специальном устройстве – тринке с поднятыми вверх ногами, которыми он подбрасывает и ловит различные предметы, балансирует их, крутит шаговыми движениями и вращает в горизонтальном положении.

АНТРЕ (франц. entree - вход, выход на сцену) разыгрываемая клоунами комическая сценка, с которой они выходят на манеж.

АП! (англ. up - вверх) - принятая в цирке условная команда, подаваемая одним из участников номера к выполнению упражнения.

АПА (нем. Patsch - шлепок, пощечина) ложная пощечина, исполняемая как игровой прием. Один из них незаметно для зрителей хлопает в ладоши, когда партнер наносит ему удар.

АРАПНИК (польск.) - длинный хлыст. Арапник применяется в джигитовке и с хищными и крупными животными, т.к. громкое щёлканье кончиком арапника побуждает лошадь к быстрому бегу, а большого хищника - к действию.

АРАБСКИЕ ПРЫЖКИ - акробатические прыжки, впервые показанные в Европе в 40-х гг. XIX в. арабскими акробатами. В России получило распространение арабское колесо (колесо, выполняемое не в сторону, как обычно, а вперед) и арабское сальто (сальто в сторону).

АТЛЕТИКА (от греч. athletikos - свойственный борцам) – цирковой жанр, в котором демонстрация отлично развитой мускулатуры и трюковые упражнения с тяжестями (гирями, ядрами, штангой и др.)

БАЛАГАН (от перс. балахане – верхняя комната, балкон) - временное дощатое строение для цирковых и театральных зрелищ на народных гуляниях в старину.

БАМБУК (от малайского bambu - род тропического растения) - снаряд для воздушной гимнастики, представляющий собой металлический шест, длиной 3-4 метра, подвешиваемый вертикально, на котором упражнения выполняются двумя гимнастами.

БАТОН (франц. baton - посох, палка) - небольшая палка с овальной подушечкой на конце или толстая бамбуковая палка, для несильного, но звонкого удара.

БАТУТ (БАТУД) (франц. batoud от итал. battuta - буквально - Удар) - подкидывающее устройство, представляющее собой частую сетку из прочной тесьмы, натянутую с помощью резиновых амортизаторов внутри металлической рамы на ножках или в виде сетчатой дорожки на металлических подставках, натянутой тросами и блоками к барьеру манежа.

БУЛАВА (от латин. bulla - металлический шарик) - реквизит жонглера, напоминающий по форме видоизмененную модель булав.

БУФФОНАДА (итал. buffonata - шутка, паясничество, шутовство) - в цирке обязательное преувеличение, как внешних черт клоуна, так и его действий, бутафории.

ВАЛЬСЕТ (франц. valse - вальс) - темповой подскок, под прыжка, применяемый как связующий элемент, вспомогательное действие для перехода к выполнению прыжка.

ВОЛЬТИЖ (от франц. voltiger - порхать) делится на несколько жанров: 23 1. Конный вольтиж - выполнение различных упражнений на лошади, бегущей по манежу в быстром темпе: седы, перемахи, висы за ногу, стойки, перевороты и т.п. 2. Акробатический вольтиж - подбрасывания и перебрасывания верхнего нижним или нижними, осуществляемые только мускульно-темповыми усилиями без применения подкидывающих приспособлений (прежнее название "ханд-вольтиж" от нем. Hand - рука). 3. Гимнастический вольтиж - упражнения на раскачивающейся трапеции, а также отрывные упражнения в парной работе гимнастов на рамке, бамбуке.

ГЕРАДЕШВУНГ (нем. Gerade - прямая линия, нем. Schwung - взмах, полет) - гимнастическое упражнение, прямой (гладкий) перелет с одного снаряда на другой или в руки к ловитору.

ГРУППИРОВКА (от франц. grouper - соединять, группировать, нем. Gruppierung - группировка) - положение туловища, при котором ноги, предельно согнутые в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ (франц. jongleur от лат. Jocolator – шутник, забавник, остряк) -жанр, в котором артист демонстрирует искусное умение подбрасывать и ловить предметы в определенной последовательности и в установленном ритме, а также балансировать их.

ЛОВИТОР - участник гимнастического номера, который в висе на подколенках в рамке (ловиторке) принимает (ловит) партнера, перелетающего к нему с трапеции или с турника.

МАНЕЖ (франц. manege - помещение для обучения верховой езде и выездки лошадей) - круглая площадка в центре зрительного зала цирка, имеющая 13 м. в диаметре, на которой происходит представление.

РЕПРИЗА (франц. reprise - возобновление, повторение) - словесная шутка или смешное действие в выступлении клоуна.

САЛЬТО (итал. salto - прыжок, скачок) - акробатический прыжок - безопорное вращение тела вперед или назад, или в сторону с полным переворачиванием через голову. Выполняется в группировке или с прямым туловищем, с места или с разбега, а также с помощью подбрасывающих приемов или подкидывающих устройств.

ТРАПЕЦИЯ (греч. trapesion - четырехугольник с неравными сторонами, букв. - столик) - гимнастический снаряд - металлическая перекладина, подвешиваемая горизонтально на двух веревках (с тросом внутри), прикрепленных к ней по краям.

ТРИНКА - старинное название специального устройства, на которой артист лежит с поднятыми ногами при исполнении номеров антипода, икарйских игр, балансировании перша или лестницы на ногах. В настоящее время больше поменяется название "антиподная подушка".

УНИФОРМИСТЫ (нем. uniform - форменная одежда, мундир) - специально обученные работники, обслуживающие номера по установке реквизита, снарядов на манеж.

ФЛИК-ФЛЯК (франц. flic-flac "шлёп, хлоп") - акробатический элемент - переворот прыжком назад прогнувшись с промежуточной опорой на руки.

ШТАМБОРТ (от немецкого stamm - ствол, bord - край) - металлическая перекладина, которая подвешивается горизонтально за края и укрепляется неподвижно растяжками. К ней подвешиваются реквизит цирковых номеров.

ЭКВИЛИБРИСТИКА (от латинского aequilibris - находящийся в равновесии) - цирковой жанр, в основе которого демонстрация искусства сохранения равновесия в различных условиях, усложненных применением специального реквизита и снарядов.