

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



РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 1 от «21» 08 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор Г.В. Худяков
«23» 08 2024

**Дополнительная общеобразовательная
программа художественной направленности
«Эквилибр на руках. Каучук»**

Возраст детей: 5-18 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:
Заславская Альбина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ:	
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3.	Учебный (тематический) план	8
1.4.	Содержание программы	10
1.5.	Планируемые результаты	27
1.6	Воспитательная работа	28
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	32
2.1.	Календарный учебный график	32
2.2.	Условия реализации программы	32
2.3.	Формы аттестации	33
2.4.	Оценочные материалы	34
2.5.	Методическое обеспечение программы	35
2.6.	Список литературы	37
	Приложение	41

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

Выступления профессиональных цирковых артистов были известны ещё в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Византии и других странах. Со второй половины 18 века начали формироваться первые династии русских цирковых артистов. Первый стационарный цирк в России был открыт 11 декабря 1827 года в Санкт-Петербурге.

Цирковое искусство отличается необычностью и эксцентрикой. То, с какой точностью и виртуозностью цирковые артисты исполняют сложнейшие трюки, всегда привлекало зрителей. Интерес к цирку не угасает и в наши дни. Через цирковое искусство, по средствам систематических занятий в цирковом коллективе, ведётся воспитание навыков коллективной творческой деятельности, ответственного отношения к результатам своей работы и работы коллектива, воспитание культуры поведения, дисциплины и собранности, пробуждая детей к дальнейшему освоению циркового искусства. Кроме того, цирк подразумевает наличие у исполнителя многих талантов - он должен уметь одинаково хорошо танцевать, владеть искусством пантомимы и, конечно, исполнять акробатические трюки. Причем именно в цирке столь огромно значение импровизации и так широко поле для самостоятельного творчества.

Данный курс обучения даёт возможность проявить себя, как личность и раскрыть свой внутренний мир. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эквилибр на руках. Каучук.» (далее Программа) составлена в соответствии с компетентным подходом. В результате освоения Программы по жанрам эквилибристики и каучука у обучающегося должны быть сформированы общекультурные, обще профильные и профильные компетенции.

Программа является «Эквилибр на руках. Каучук.» **модифицированной**, рассчитана на углубленный уровень освоения цирковых жанров: эквилибристики на руках и каучук. Так как данные цирковые жанры взаимосвязаны по стилю и техники, то соединение их при обучении оправданно и результативно. Обучение скорректировано с учетом возрастных особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Включает раздел акробатика, эквилибристика, каучук, общефизическая подготовка, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий.

Правовыми основами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эквилибр на руках. Каучук» 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 2022г. № 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».

Направленность Программы- художественная.

Актуальность Программы. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

Регулярное выполнение цирковых элементов даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Применение полученных знаний, умений и навыков данного вида творчества в повседневной деятельности мотивирует детей и подростков на создание индивидуального творческого продукта (номера). Используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей и подростков.

Педагогическая целесообразность данной Программы заключается в том, что используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей, развивая дисциплину, целеустремлённость, смелость и решительность. Данная Программа позволяет обучающимся, 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.

Новизной данной Программы является то, что автором-составителем используется новое решение проблем дополнительного образования, т.е. обучение детей цирковому искусству, построено на комплексном освоении различных техник каучука и эквилибристики от простого к сложному. Освоение различных цирковых элементов усложняется за счёт высоты реквизита. Так же, новизна данной программы заключается в использовании педагогом в полном объеме специфики современного циркового искусства, где исполнитель существует в постоянном синтезе актерской игры и танца, музыки, пластической акробатики, пантомимы, клоунады и трюковыми элементами.

Отличительная особенность Программы: освоение программы «Эквилибр на руках. Каучук» создаёт условия для формирования предпрофессиональных компетентностей в данных жанрах циркового искусства, начального профессионального самоопределения, творческой самореализации. Формируются межпредметные связи, самостоятельная проектная деятельность.

Адресаты программы:

Программа предполагает занятия с детьми дошкольного возраста от 5 и до 18 лет. Дети принимаются по желанию к обучению цирковому искусству. Для успешной реализации программы обучающиеся делятся на учебные группы численностью от 12 до 15 человек.

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.

Некоторые психологи выделяют еще один этап развития психики – это **юношеский** возраст, с 15 до 17 лет. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. Развиваются личностная и познавательная сферы. В этот период подросток резко взрослеет, его решения становятся более

взвешенными, он начинает задумываться о будущем, в частности, о выборе профессии.

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:

Содержание Программы рассчитано на 6 лет обучения:

Занятие проходит по 2 академических часа 1-3 раза в неделю (продолжительность определяется по возрасту обучающихся: 30 мин.- 6-7 лет, 40-45 мин. – 8-18 лет) с обязательным перерывом, не менее 10 мин. Продолжительность реализации программы в году составляет 36 недель.

Год обучения	К-во обучающихся	К-во часов в день/в неделю	Всего часов в год
1 год	12-15	2/4	144
2, 3, 4, 5, 6 год	12-15	2/6	216

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется - 1224 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка через развитие воображения посредством обучения жанрам циркового искусства и освоение новых техник и приемов циркового искусства (каучук и эквилибристика).

Задачи:

Обучающие (предметные):

- научить практическим навыкам исполнения комплексов упражнений, эквилибристики на руках и каучука;
- натренировать вестибулярный аппарат, выработать устойчивость к воздействию физических и нервных перегрузок, развить физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность,
- научить творчески, использовать полученные умения и навыки при создании и отработке цирковых элементов в постановках.

Воспитательные (личностные):

- воспитать внимание, аккуратность, трудолюбие, доброжелательное отношение друг к другу, сотворчество;
- воспитать дисциплину как добровольного принятия норм жизни коллектива.

Развивающие (мета предметные):

- развивать художественный вкус, фантазию, пространственное воображение;
- обеспечить возникновение стремления к самостоятельному созданию художественного образа средствами цирковой деятельности.
- обеспечить возникновение стремления к самостоятельному созданию художественного образа средствами цирковой деятельности.
-

1.3. Учебный (тематический) план

Содержание	Теория	Практика	Всего
<i>1 год обучения</i>			
Раздел № 1. Упражнения эквилибристики на руках и на кубиках.	3 ч.	44ч.	47 ч.
Раздел №2. Упражнения эквилибристики на руках на низких тростях.	3 ч.	51 ч.	54 ч.
Раздел № 3 Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах.	3ч.	22ч.	25ч.
Раздел № 4 Упражнений на средних столах и подиумах.	2ч.	16 ч.	18ч.
Всего	11ч.	133ч.	144 ч.
<i>2 год обучения</i>			
Раздел № 1. Упражнения на средних тростях.	7ч.	94ч.	101 ч.
Раздел № 2. Упражнения на низких тростях низких столов и подиумов.	4ч.	38ч.	42ч.
Раздел № 3 Упражнения на средних столах и подиумах.	5ч.	32ч.	37ч.
Раздел № 4. Упражнения на средних тростях низких столов и подиумов.	6ч.	30ч.	36ч.
Всего	22ч.	194ч.	216ч.
<i>3 год обучения</i>			

Раздел № 1. Упражнения на высоких тростях.	6ч.	51ч.	57ч.
Раздел № 2 Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах.	5ч.	59ч.	64ч.
Раздел № 3. Упражнения на высоких тростях низких столов и подиумов.	4ч.	46ч.	50ч.
Раздел № 4 Групповые упражнения на тростях разной величины на подиумах.	5ч.	40ч.	45ч.
Всего	20 ч.	196ч.	216 ч.
4 год обучения			
Раздел № 1 Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах.	4ч.	43ч.	47ч.
Раздел № 2 Упражнения на низких тростях средних столов и подиумов .	5ч.	57ч.	62ч.
Раздел № 3 Групповые упражнения на низких тростях средних столов.	5ч.	50ч.	55ч.
Раздел № 4 Упражнения на высоких тростях.	6ч.	46ч.	52ч.
Всего	20ч.	196ч.	216 ч.
5 год обучения			
Раздел № 1 Упражнения каучука и эквилибристики на средних столах и подиумах.	5ч.	43ч.	48ч.
Раздел № 2 Упражнений на средних тростях средних столов и подиумов.	4ч.	41ч.	45ч.
Раздел № 3 Упражнений на высоких тростях средних столов и подиумов.	5ч.	67ч.	72ч.
Раздел № 4 Групповые упражнения на средних тростях средних	6 ч.	45ч.	51ч.

столов.			
Всего	20ч.	196ч.	216 ч.
6 год обучения			
Раздел №1 Упражнения каучука и эквилибристики на высоких столах и подиумах.	5ч.	43ч.	48ч.
Раздел №2 Упражнения на низких тростях высоких столов и подиумов.	4ч.	41ч.	45ч.
Раздел №3 Упражнения на средних тростях высоких столов и подиумов.	5ч.	67ч.	72ч.
Раздел № 4 Групповые упражнения на средних и высоких тростях средних столов.	6 ч.	45ч.	51ч.
Всего	20ч.	196ч.	216 ч.

1.4. Содержание программы

Программное содержание 1 года обучения:

Раздел № 1. Упражнения эквилибристики на руках на кубиках*

Раздел №2. Упражнения эквилибристики на руках на низких тростях*

Раздел № 3. Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах*

Раздел № 4. Упражнений на средних столах и подиумах *

Раздел № 5. Ощеразвивающие упражнения и танцевальные элементы **

*Содержание разделов 1-4 определяет тематику отдельных занятий.

**Содержание раздела 5 включается во все занятия как его вводная часть.

Содержание разделов и формируемые компетенции

Раздел 1. Упражнения эквилибристики на руках на кубиках

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре эквилибристика.
2.	Вход в стойку через поперечный шпагат (правой, левой) без толчка с толчком.
3.	Вход в стойку через лицевой шпагат без толчка, с толчком (левой, правой)
4.	Выход из стойки через поперечный шпагат (правой, левой)
5.	Сход со стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 1 ногу.
6.	Сход со стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
7.	Выход из стойки через лицевой шпагат (правой, левой)
8.	Уголок с согнутыми в коленях ногами
9.	Уголок с прямыми ногами
10.	Уголок боком влево и вправо.
11.	Уголок с прямыми высоко поднятыми ногами

12.	«Крокодилчик»
13.	«Крокодилчик на 1 руке» (левой, правой)
14.	Выход на стойку толчком с двух ног в группировку
15.	Сход со стойки в группировке прямыми ногами.
16.	Стойка на руках в группировке.
17.	Стойка на руках прямая махом одной и толчком другой ноги
18.	Стойка на руках прямая толчком с двух.
19.	Стойка на руках в полу шпагате (правой, левой).
20.	Стойка на руках в поперечном шпагате.
21.	Комплекс контрольных заданий № 1, № 2
22.	Беседа. Просмотр видеоматериалов
23.	Танцевальная постановка номера.
24.	Режиссёрская постановка номера.
25.	Выступления.

Раздел №2. Упражнения эквилибристики на руках на низких тростях

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. ТБ.
2.	Видео просмотр номеров в жанре эквилибристика.
3.	Вход в стойку через поперечный шпагат (правой, левой) без толчка с толчком.
4.	Вход в стойку через прямой шпагат без толчка, с толчком (левой, правой)
5.	Выход из стойки через поперечный шпагат (правой, левой)
6.	Сход со стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 1 ногу, 2 ноги
7.	Уголок с согнутыми в коленях ногами
8.	Уголок с прямыми ногами
9.	Уголок с высоким подъёмом ног
10.	«Крокодилчик»
11.	«Крокодилчик на 1 руке»
12.	Комплекс контрольных заданий №3.
13.	Опрос. Беседа. Просмотр видеоматериалов.
14.	Выход на стойку толчком с двух ног в группировку
15.	Сход со стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 1 ногу.
16.	Сход со стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
17.	Сход со стойки в группировке прямыми ногами.
18.	Стойка на руках в группировке.
19.	Стойка на руках прямая махом одной и толчком другой ноги
20.	Стойка на руках прямая толчком с двух.
21.	Стойка на руках в полу шпагате (правой, левой).
22.	Стойка на руках в поперечном шпагате
23.	Комплекс контрольных заданий №4.
24.	Беседа. Просмотр видеоматериалов.
25.	Танцевальная постановка номера.
26.	Режиссёрская постановка номера.
27.	Выступления.

Раздел № 3 Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах.

№	Тема и программное содержание раздела.
----------	---

1.	Техника безопасности и правила поведения. Видео -просмотр. Беседа.
2.	Мост с обхватом прямыми руками ног.
3.	Мост с обхватом ног согнутыми руками под углом 90 градусов
4.	Мост с обхватом одной ноги согнутыми под углом 90 градусов руками и прямыми руками.
5.	Баланс на левой (правой) ноги в поперечном шпагате обхват рукой сверху.
6.	Ласточка в левом (правом) лицевом шпагате.
7.	Высокая ласточка в левом (правом) лицевом шпагате.
8.	Стойка на груди с обхватом ноги в левом (правом) шпагате, «калачиком», с прямыми ногами, в поперечном шпагате, складочка.
9.	Контрольные задания №5 (упр. 1-9)
10.	Опрос. Видео-просмотр.
11.	Баланс на левой (правой) ноги в поперечном шпагате
12.	Переход с моста в стойку на груди и наоборот
13.	Фигурная стойка на груди и предплечьях
14.	Стойка на груди в поперечном шпагате.
15.	Фигурная стойка на груди одной ногой (левой, правой).
16.	Контрольные задания №6 (упр. 13-17)
17.	Беседа. Просмотр видеоматериалов.
18.	Танцевальная постановка номера.
19.	Режиссёрская постановка номера.
20.	Выступления.

Раздел № 4 Упражнений на средних столах и подиумах.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Техника безопасности и правила поведения.Видео-просмотр. Беседа
2.	Стойка на 1 руке с обхватом стола другой рукой кольцом (левой, правой)
3.	Стойка на 1 руке с обхватом стола другой рукой кольцом одной прямой (левой, правой)
4.	Стойка на 1 руке фигурная с обхватом стола другой рукой кольцом (левой, правой)
5.	Стойка на 1руке прогнувшись с прямыми ногами с обхватом стола другой рукой (левой, правой)
6.	Стойка на полу на двух руках прогнувшись с прямыми ногами с опорой о край стола.
7.	Стойка на полу прогнувшись в шпагате на правую (левую) с опорой о край стола.
8.	Мост с обхватом прямыми руками ног. Мост в шпагате (правой, левой) на одной руке с обхватом ноги другой рукой.
9.	Мост с обхватом ног согнутыми руками под углом 90 градусов.
10.	Мост с обхватом одной ноги согнутыми под углом 90 градусов руками и прямыми руками.
11.	Мост с опорой руками о край стола.
12.	Мост на одной ноге, вторая согнута в колене с опорой двух о край стола
13.	Мост на одной ноге, вторая выпрямлена в шпагат (левая, права) в колене с опорой двух о край стола
14.	Кольцо одной (левой, правой) с опорой рук о край стола
15.	Контрольные задания №7 (упр. 1-10)
16.	Беседа. Просмотр видеоматериалов.
17.	Танцевальная постановка номера.
18.	Режиссёрская постановка номера.
19.	Выступления.

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Комплекс разминочных упражнений на гибкость спины №1
2.	Комплекс разминочных упражнений на растяжение мышц ног №1
3.	Комплекс разминочных упражнений на силу рук и ног №1
4.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами хореографии №1
5.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами эстрадного танца №1
6.	Комплекс разминочных упражнений на пресс и силу мышц спины №1
7.	Комплекс разминочных упражнений на координацию и ловкость №1
8.	Комплекс разминочных сложно координационных упражнений на внимательность №1
9.	Комплекс разминочных упражнений на выносливость №1

Программное содержание 2 года обучения

Раздел № 1. Упражнения на тростях средней высоты.

Раздел № 2. Упражнения на низких тростях низких столов и подиумов.

Раздел № 3. Упражнения на средних столах и подиумах.

Раздел № 4. Упражнения на средних тростях низких столов и подиумов.

Раздел № 5. Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

* Содержание разделов 1, 2, 3, 4 определяет тематику отдельных занятий.

** Содержание раздела 5 включается во все занятия как его вводная часть.

Содержание разделов и формируемые компетенции

Раздел № 1 Упражнения на тростях средней высоты

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео-просмотр номеров в жанре эквилибристики.
2.	Вход в стойку через поперечный шпагат (правой, левой) без толчка с толчком.
3.	Вход в стойку через прямой шпагат без толчка, с толчком (левой, правой)
4.	Выход из стойки через поперечный шпагат (правой, левой)
5.	Уголок с прямыми ногами
6.	Уголок с прямыми ногами
7.	«Крокодилчик»
8.	«Крокодилчик на 1 руке» (левой, правой)
9.	Выход на стойку толчком с двух ног в группировку
10.	Сход со стойки в группировке прямыми ногами.
11.	Сход со стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 1 ногу.
12.	Сход со стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
13.	Комплекс контрольных заданий №1 (упр. 1-9)
14.	Опрос. Беседа. Просмотр видеоматериалов.
15.	Стойка на руках прямая махом одной и толчком другой ноги.
16.	Стойка на руках толчком с двух.

17.	Стойка на руках в полу шпагате (правой, левой).
18.	Стойка на руках в поперечном шпагате
19.	Комплекс контрольных заданий №2
20.	Опрос. Беседа. Просмотр видеоматериалов.
21.	Танцевальная постановка номера.
22.	Режиссёрская постановка номера.
23.	Выступления.
№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео-просмотр.
2.	Стойка на руках кольцом (№1)
3.	Стойка на руках кольцом одной (левой, правой) (№ 2)
4.	Стойка на руках фигурная (№ 3)
5.	Стойка на руках прогнувшись с прямыми ногами (№ 4)
6.	Стойка на руках «Деловая женщина» (№5)
7.	Сход со стойки на руках с тростей, со стола (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 1 ногу.
8.	Сход со стойки на руках с тростей, со стола (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
9.	Контрольные задания №3 (упр. с1 по 6)
10.	Опрос. Видео-просмотр.
11.	Комплекс переходов с 1 по 2 упр.
12.	Комплекс переходов с 4 в упр. №5
13.	Комплекс переходов из 5 в упр. №6
14.	Комплекс переходов из 5 в упр. №4
15.	Комплексы контрольных заданий № 4
16.	Опрос. Видео-просмотр.
17.	Комплекс переходов из 2 в упр. №3, №4
18.	Комплекс переходов из 4 в упр. №5, №3
19.	Комплекс переходов из 1 в упр. №5, №3
20.	Комплексы контрольных заданий № 5
21.	Опрос. Беседа. Просмотр видеоматериалов.
22.	Танцевальная постановка номера.
23.	Режиссёрская постановка номера.
24.	Выступления.
№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр.
2.	Мост в шпагате (правой, левой) на одной руке с обхватом ноги другой рукой. Мост с обхватом прямыми руками ног.
3.	Мост с обхватом ног согнутыми руками под углом 90 градусов
4.	Мост с обхватом одной ноги согнутыми под углом 90 градусов руками и прямыми руками
5.	Баланс на левой (правой) ноги в поперечном шпагате обхват рукой сверху
6.	Ласточка в левом (правом) лицевом шпагате.
7.	Высокая ласточка в левом (правом) лицевом шпагате
8.	Складочка в стойке на груди с прямыми ногами.
9.	Стойка на груди с обхватом ноги в левом (правом) шпагате, «калачиком»
10.	Переход с моста в стойку на груди и наоборот одной ногой (левой-правой) Стойка на груди «фигурная», в поперечном шпагате
11.	«Вертушка» в стойке на груди.
12.	«Калачик» с вытянутой вверх ногой (левой, правой)

13.	Стойка на груди «Фигурная» одной ногой вверх (левой, правой)
14.	Перекидка вперёд на две ноги.
15.	Перекидка вперёд на одну ногу (левую, правую).
16.	Перекидка назад с 2ух ног
17.	Перекидка назад на одну ногу (левую, правую).
18.	Сход со стойки на руках с тростей, со стола (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
19.	Комплексы контрольных заданий№ 6
20.	Опрос. Видео-просмотр.
21.	Танцевальная постановка номера.
22.	Режиссёрская постановка номера.
23.	Выступления.
№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео-просмотр.
2.	Вход в стойку через поперечный шпагат (правой, левой) без толчка.
3.	Сход со стойки на руках с тростей, со стола (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
4.	Вход в стойку через прямой шпагат без толчка (левой, правой)
5.	Выход из стойки через поперечный шпагат (правой, левой)
6.	Уголок с высоким подъёмом ног
7.	«Крокодильчик»
8.	Спичаг
9.	Контрольные задания№7
10.	Опрос. Видео просмотр.
11.	Стойка на руках в полу шпагате (правой, левой).
12.	Стойка на руках в поперечном шпагате
13.	Стойка на руках в шпагатах (левой, правой)
14.	Контрольные задания. №8
15.	Беседа. Видео-просмотр.
16.	Танцевальная постановка номера.
17.	Режиссёрская постановка номера.
18.	Выступления.

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

№	Тема и программное содержание раздела.
10.	Комплекс разминочных упражнений на гибкость спины №2
11.	Комплекс разминочных упражнений на растяжение мышц ног №2
12.	Комплекс разминочных упражнений на силу рук и ног№2
13.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами хореографии №2
14.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами эстрадного танца №2
15.	Комплекс разминочных упражнений на пресс и силу мышц спины №2
16.	Комплекс разминочных упражнений на координацию и ловкость №2
17.	Комплекс разминочных сложно координационных упражнений на внимательность №2
18.	Комплекс разминочных упражнений на выносливость №2

Программное содержание 3 года обучения:

Раздел № 1. Упражнения на высоких тростях. *

Раздел № 2. Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах. *

Раздел № 3. Упражнения на высоких тростях низких столов и подиумов. *

Раздел №4 Групповые упражнения на тростях разной величины на подиумах*.

Раздел № 5. Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы. **

**Содержание разделов 1-4 определяет тематику отдельных занятий.*

***Содержание раздела 5 включается во все занятия как его вводная часть.*

Содержание разделов и формируемые компетенции

Раздел 1. Упражнения на высоких тростях

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре эквилибристики.
2.	Вход в стойку через поперечный шпагат (правой, левой) без толчка.
3.	Вход в стойку через прямой шпагат без толчка (левой, правой)
4.	Выход из стойки через поперечный шпагат (правой, левой)
5.	Сход со стойки на руках с тростей поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
6.	Выход на стойку толчком с двух ног в группировку
7.	Спичаг. Уголок с согнутыми в коленях ногами, прямыми, боком вправо-влево прямыми высоко поднятыми.
8.	Уголок с прямыми ногами и с высоким подъёмом ног.
9.	Выход на стойку в поперечном шпагате из уголка с прямыми ногами.
10.	Выход на стойку на руках в поперечном шпагате из уголка с высоким подъёмом ног.
11.	«Крокодильчик на 2 и 1 руке» (левой правой)
12.	Комплекс контрольных заданий №1 (упр. 1-9)
13.	Опрос. Беседа. Просмотр видео материалов.
14.	Стойка на руках фигурная.
15.	Стойка на руках кольцом, кольцом одной
16.	Спичаг
17.	Стойка на руках в группировке
18.	Стойка на руках прямая махом одной и толчком другой ноги, толчком с двух
19.	Стойка на руках в полу шпагате (правой, левой).
20.	Стойка на руках в поперечном шпагате.
21.	Комплекс контрольных заданий №2 (упр. 13-19)
22.	Хореографическая и режиссёрская постановка номера.
23.	Выступление. Техника безопасности во время выступления.

Раздел №2. Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах.

№	Содержание раздела
---	--------------------

1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре эквилибристики.
2.	Стойка на груди и на локтях в «лягушке».
3.	Стойка на руках «В лягушке».
4.	Упражнение «Часики» в стойке на груди и предплечьях.
5.	Стойка на руках «Часики».
6.	Переход из «лягушки» в поперечный шпагат в стойке на локтях.
7.	Переход из «лягушки» в поперечный шпагат в стойке на руках.
8.	Перекидка вперёд со сменой ног.
9.	Перекидка назад со сменой ног.
10.	«Вертушка» через стойку на руках.
11.	Комплекс контрольных заданий №3 (упр. 1-10)
12.	Опрос. Беседа. Просмотр видеоматериалов.
13.	Стойка на локтях «калачиком».
14.	Стойка на локтях «калачиком» одной прямой (левой, правой).
15.	Стойка на руках «калачиком».
16.	Переход из стойки на руках в коробочке в стойку на груди в коробочке.
17.	Переход из стойки на руках в коробочке в стойку на груди в коробочке и на груди с вытянутыми ногами.
18.	Колесо через локти.
19.	«Цапля» стоя на левую (правую).
20.	Комплекс контрольных заданий №4 (8 упражнений)
21.	Постановка номера.
22.	Выступление.

Раздел № 3 Упражнения на высоких тростях низких столов и подиумов

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Техника безопасности и правила поведения. Видео просмотр. Беседа.
2.	Сход со стойки на руках с тростей, со стола (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
3.	Стойка на груди на тростях в коробочке, коробочке одной.
4.	Стойка на груди на тростях в лицевых шпагатах.
5.	Стойка на груди на тростях в поперечном шпагате.
6.	Стойка на груди на тростях прогнувшись с прямыми ногами.
7.	Стойка на груди на тростях «Деловая женщина».
8.	Стойка на груди на тростях «Фигурная», «Фигурная» одной (левой, правой).
9.	Стойка на груди на тростях «Волна ногами».
10.	Контрольные задания №5 (8упражнений)
11.	Видео просмотр. Беседа.
12.	Стойка на руках в полу шпагате (правой, левой).
13.	Стойка на руках в поперечном шпагате.
14.	Стойка на руках кольцом.
15.	Стойка на руках кольцом одной (левой, правой).
16.	Стойка на руках в группировке
17.	Контрольные задания №6 (5упр)
18.	Опрос. Видео просмотр.
19.	Хореографическая и режиссёрская постановка номера.
20.	Выступления.

Раздел № 4 Групповые упражнения на тростях разной величины на подиумах.

№	Тема и программное содержание раздела
1.	Техника безопасности и правила поведения. Видео просмотр. Беседа.
2.	Синхронные стойки на груди на тростях в коробочке, в коробочке с вытянутой ногой.
3.	Синхронные стойки на груди на тростях «Часики», «Лягушка», «Лягушка в поперечный». Синхронные переходы из стойки в стойку.
4.	Синхронные стойки на груди на тростях в шпагате (правой, левой), «каракатица», «Деловая женщина». Синхронный переход из стойки в стойку.
5.	Синхронные стойки на груди «калачиком», «калачиком» одной (левой, правой) Синхронный переход из стойки в стойку.
6.	Контрольные задания №7
7.	Видео просмотр. Беседа.
8.	Синхронные стойки на руках на тростях в полу шпагате и шпагате (левой, правой) с переходом из одной стойки в другую.
9.	Синхронные стойки на руках на тростях «Кольцом», «Кольцом одной» (левой, правой) с переходом из одной стойки в другую.
10.	Синхронные стойки на руках на тростях прямая, «Фигурная» с переходом из одной стойки в другую.
11.	Контрольные задания №8
12.	Постановка номера. Переходы.
13.	Выступления.

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Комплекс разминочных упражнений на гибкость спины №3
2.	Комплекс разминочных упражнений на растяжение мышц ног №3
3.	Комплекс разминочных упражнений на силу рук и ног №3
4.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами хореографии №3
5.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами эстрадного танца №3
6.	Комплекс разминочных упражнений на пресс и силу мышц спины №3
7.	Комплекс разминочных упражнений на координацию и ловкость №3
8.	Комплекс разминочных сложно координационных упражнений на внимательность №3
9.	Комплекс разминочных упражнений на выносливость №3

Программное содержание 4 года обучения:

Раздел № 1 Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах *

Раздел № 2 Упражнения на низких тростях средних столов и подиумов. *

Раздел № 3 Групповые упражнения на низких тростях средних столов *

Раздел № 4 Упражнения на высоких тростях. *

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы. *

**Содержание разделов 1-4 определяет тематику отдельных занятий.*

***Содержание раздела 5 включается во все занятия как его вводная часть.*

Содержание разделов и формируемые компетенции

Раздел № 1 Упражнения каучука и эквилибристики на низких столах и подиумах.

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре каучук.
2.	Стойка на груди и на локтях в «лягушке» с переходом в стойку на руках «В лягушке».
3.	Перекидка на месте вперёд на одну ногу (левую, правую).
4.	Перекидка на месте назад на одну ногу (левую, правую)
5.	Мост на одной ноге с обхватом ноги двумя руками.
6.	«Складочка» с прямыми ногами в стойке на локтях.
7.	«Вертушка» через стойку на руках вправо и влево.
8.	Перекидка назад через 1 руку.
9.	Комплекс контрольных заданий №1 (упр. 1-10)
10.	Опрос. Беседа. Просмотр видео материалов.
11.	Стойка на руках «калачиком».
12.	Стойка на руках «калачиком» одной прямой (левой, правой).
13.	Круговой переход из стойки на руках в коробочке в стойку на локтях в коробочке.
14.	Круговой переход из стойки на руках в полу шпагате в стойку на локтях в полу шпагате (левой, правой).
15.	Выход в стойку в поперечном шпагате через колесо.
16.	Перекидка вперёд через 1 руку.
17.	Стоя на 1 ноге обхват ноги в лицевом шпагате на левую (правую) ногу.
18.	«Цапля» с продвижением ноги стоя на левую (правую).
19.	Комплекс контрольных заданий №2
20.	Хореографическая постановка номера.
21.	Выступления.

Раздел № 2 Упражнения на низких тростях средних столов и подиумов.

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре эквилибристики.
2.	Выход из стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги со стола на пол.
3.	Сход со стойки на руках с тростей (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
4.	В стойке на руках переход из поперечного шпагата в группировку и наоборот.
5.	«Крокодильчик на 1 руке». «Крокодильчик».
6.	Стойка на руках в полушпагате на левую (правую) махом одной и толчком другой ноги.
7.	Стойка на руках в шпагате на левую (правую) махом одной и толчком другой ноги.
8.	Стойка на руках с проходкой ногами вперёд и назад.
9.	Стойка на руках в «коробочке» махом одной и толчком другой ноги.
10.	Стойка на руках в «коробочке» одной (левой, правой) махом одной и толчком другой ноги.
11.	Стойка на руках в поперечном шпагате и волной справа налево и наоборот.

12.	Стойка на руках в «Каракатице» одной (левой, правой) махом одной и толчком другой ноги.
13.	Стойка на руках в «Деловая женщина» одной (левой, правой) махом одной и толчком другой ноги.
14.	Стойка на руках прогнувшись с прямыми ногами одной (левой, правой) махом одной и толчком другой ноги.
15.	Стойка на руках «Фигурная» стойка на руках махом одной и толчком другой.
16.	Комплекс контрольных заданий № 3, №4
17.	Опрос. Беседа. Просмотр видео материалов.
18.	Стойка на руках прямая с выходом через спи чаг.
19.	Стойка на руках в поперечном шпагате с выходом через спичаг.
20.	Стойка на руках в группировке с выходом через спи чаг.
21.	Движение ногами из полу шпагата правой в полу шпагат левой в стойках на руках.
22.	Комплекс контрольных заданий №5
23.	Хореографическая постановка номера.
24.	Выступление.

Раздел № 3 Групповые упражнения на низких тростях средних столов

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Техника безопасности и правила поведения. Видео просмотр. Беседа.
2.	Сход со стойки на руках с тростей, со стола (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
3.	Мост на тростях с выходом через бок с поддержкой 2ого в стойке на груди прямой.
4.	Мост на тростях с выходом через бок с поддержкой 2ого в стойке на груди в коробочке.
5.	Упражнения «Страус» с поддержкой 2ого в прогибе с обхватом ноги 1ого.
6.	Упражнения «Страус» с поддержкой 2ого в оттяжке (левой, правой) стоя на лопатках 1ого.
7.	Упражнения «Страус» с поддержкой 2ого в стойке в лицевом полу шпагате на (левой, правой) руке я на лопатках 1ого.
8.	Упражнения «Страус» с поддержкой 2ого в стойке в лицевом шпагате на (левой, правой) руке я на лопатках 1ого.
9.	Упражнения «Страус» с поддержкой 2ого в стойке «Коробочка», «Коробочка одной» на (левой, правой) руке я на лопатках 1ого.
10.	Упражнения «Страус» с поддержкой 2ого в стойке «Фигурная», на (левой, правой) руке я на лопатках 1ого.
11.	Упражнения «Страус» с поддержкой 2ого в стойке «Каракатица», на (левой, правой) руке я на лопатках 1ого.
12.	Контрольные задания
13.	Видео -просмотр. Опрос.
14.	Боковая оттяжка с наклоном корпуса в поперечном с опорой о трость синхронная.
15.	Синхронный комплекс стоек на тростях № 1с заходом махом ногой.
16.	Синхронный комплекс стоек на тростях № 2с заходом махом ногой.
17.	Синхронный комплекс стоек на тростях № 3с заходом махом ногой.
18.	Синхронный комплекс стоек на тростях № 4с заходом махом ногой.
19.	Синхронный комплекс стоек на тростях № 5с заходом махом ногой.
20.	Контрольные задания №6,7
21.	Видео просмотр. Беседа.
22.	Хореографическая постановка номера.

23.	Выступления.
-----	--------------

Раздел № 4 Упражнения на высоких тростях.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Техника безопасности и правила поведения. Видеопросмотр. Беседа.
2.	Сход со стойки на руках с тростей влево (вправо) на 1, 2 ноги.
3.	Боковая оттяжка с наклоном корпуса в поперечном с опорой о трость.
4.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через поперечный «Часики», «Лягушка», «Лягушка в поперечный». Переходы из стойки в стойку.
5.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) в шпагате (правой, левой), «Каракатица», «Деловая женщина». Синхронный переход из стойки в стойку.
6.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) «Калачиком», «Калачиком» одной (левой, правой) Синхронный переход из стойки в стойку.
7.	Контрольные задания №8
8.	Видеопросмотр. Опрос.
9.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) в полу шпагате и шпагате (левой, правой) с переходом из одной стойки в другую.
10.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) «Кольцом», «Кольцом одной» (левой, правой) с переходом из одной стойки в другую.
11.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через поперечный в «Лягушке» и поперечном шпагате с переходом из одной стойки в другую.
12.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) прямая, «Фигурная» с переходом из одной стойки в другую.
13.	«Ласточка» на 1 трости.
14.	Стойка на руках на 1 трости с проходкой вперёд и назад.
15.	Контрольные задания №9
16.	Хореографическая постановка номера.
17.	Выступление.

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Комплекс разминочных упражнений на гибкость спины №4
2.	Комплекс разминочных упражнений на растяжение мышц ног №4
3.	Комплекс разминочных упражнений на силу рук и ног №4
4.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами хореографии №4
5.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами эстрадного танца №4
6.	Комплекс разминочных упражнений на пресс и силу мышц спины №4
7.	Комплекс разминочных упражнений на координацию и ловкость №4
8.	Комплекс разминочных сложно координационных упражнений на внимательность №4
9.	Комплекс разминочных упражнений на выносливость №4

Программное содержание 5 года обучения:

Раздел № 1 Упражнения каучука и эквилибристики на средних столах и подиумах. *

Раздел № 2 Упражнений на средних тростях средних столов и подиумов. *

Раздел № 3 Упражнений на высоких тростях средних столов и подиумов.

*

Раздел № 4 Групповые упражнения на средних тростях средних столов. *

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы. **

*Содержание разделов 1-4 определяет тематику отдельных занятий.

**Содержание раздела 5 включается во все занятия как его вводная часть.

Раздел № 1 Упражнения каучука и эквилибристики на средних столах и подиумах.

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре каучук.
2.	Вход в стойку на локтях с пола на стол через лицевой шпагат толчком с пола (левой, правой).
3.	Вход в стойку на руках в шпагате на левую (правую) с пола на стол через лицевой шпагат толчком с пола (левой, правой).
4.	Вход в стойку на руках в полу шпагате с пола на стол через лицевой шпагат толчком с пола (левой, правой).
5.	Вход в стойку на руках в шпагате на левую (правую) с пола на стол через лицевой шпагат толчком с пола (левой, правой)
6.	Выход из стойки на локтях с поворотом туловища вправо, влево на 1 ногу.
7.	Выход из стойки на локтях с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
8.	Выход из стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 1 ногу.
9.	Выход из стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги
10.	Комплекс контрольных заданий №1
11.	Опрос. Беседа. Просмотр видео материалов.
12.	Хореографическая постановка номера.
13.	Стойка на груди и на локтях в «лягушке» с переходом в стойку на руках «В лягушке» и наоборот.
14.	Заход на стол с пола махом одной через перекидку вперёд на 1 ногу (левую, правую).
15.	Перекидка на месте вперёд на одну ногу (левую, правую).
16.	Перекидка на месте назад на одну ногу (левую, правую).
17.	Мост на одной ноге с обхватом ноги двумя руками. Разновидности мостиков.
18.	«Складочка» с прямыми ногами в стойке на локтях, на руках.
19.	«Вертушка» через стойку на груди, на руках.
20.	Перекидка назад с 2ух ног на две, на одну ногу, через 1 руку.
21.	Перекидка назад со сменой ног, перекатом через грудь.
22.	Комплекс контрольных заданий №2.
23.	Опрос. Беседа. Просмотр видео материалов.
24.	Хореографическая постановка номера.
25.	Выступление.

Раздел № 2 Упражнений на средних тростях средних столов и подиумов.

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре эквилибристика.
2.	Выход из стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги со стола на пол.

3.	Выход из стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги с тростей на пол.
4.	Вход в стойку через поперечный шпагат (правой, левой) без толчка .
5.	В стойке на руках переход из поперечного шпагата в группировку и наоборот.
6.	Вход в стойку через лицевой шпагат без толчка (левой, правой).
7.	«Крокодильчик на 1 руке», «Крокодильчик».
8.	Комплекс контрольных заданий № 3
9.	Опрос. Просмотр видео материалов.
10.	Стойка на руках в полу шпагате на левую (правую)
11.	Стойка на руках в шпагате на левую (правую).
12.	Стойка на руках в «коробочке».
13.	Стойка на руках в «коробочке» одной (левой, правой).
14.	Стойка на руках в «Каракатица» одной (левой, правой) махом одной и толчком другой ноги.
15.	Стойка на руках в «Деловая женщина» одной (левой, правой).
16.	Стойка на руках прогнувшись с прямыми ногами одной (левой, правой).
17.	«Фигурная» стойка на руках.
18.	Комплекс контрольных заданий №4
19.	Беседа. Просмотр видеоматериалов.
20.	Хореографическая постановка номеров.
21.	Выступление.

Раздел № 3 Упражнений на высоких тростях средних столов и подиумов.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Техника безопасности и правила поведения. Видео просмотр. Беседа.
2.	Выход из стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги со стола на пол.
3.	Выход из стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги с тростей на стол.
4.	Выход из стойки на руках с поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги с тростей на пол.
5.	Вход на стойку на груди в поперечном через мах боком, медленный переход через бок и обратно.
6.	Стойки на груди с переходами на тростях из одной в другую «поперечный», «лягушка», «часики».
7.	Стойки на груди на тростях в вертикальном полу шпагате со сменой ног.
8.	Стойки на груди на тростях в вертикальном полу шпагате со сменой ног с махами в лицевых шпагатах.
9.	Стойки на груди с переходами на тростях «вертушка» через поперечный в прямую стойку и наоборот.
10.	Контрольные задания №5
11.	Видео просмотр. Опрос.
12.	Мост на тростях с выходом через бок и обратно.
13.	Мост на 1 ногу (левую, правую) на тростях с выходом через бок и обратно.
14.	Мост на тростях на 1руку (левую, правую) с выходом через бок и обратно.
15.	Упражнения «Страус» в кольце одной.
16.	Мост на тростях с выходом через бок с поддержкой 2ого в стойке на груди прямой.
17.	Мост с прямыми ногами на тростях с выходом через бок и обратно.
18.	Мост стульчиком на тростях с выходом через бок и обратно.
19.	Высокая боковая затяжка на 1 ноге на 1 трости (левой, правой).

20.	Высокая затяжка ноги с обхватом за спиной на 1 ноге на 1 трости (левой, правой).
21.	Контрольные задания № 6
22.	Видео просмотр. Опрос.
23.	Хореографическая постановка номера.
24.	Выступление.

Раздел № 4 Групповые упражнения на средних тростях средних столов.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Техника безопасности и правила поведения. Видео просмотр. Беседа.
2.	Комплекс групповых упражнений на средних тростях средних столов №1
3.	Комплекс групповых упражнений на средних тростях средних столов №2
4.	Комплекс групповых упражнений на средних тростях средних столов №3
5.	Контрольные задания.
6.	Видео просмотр. Опрос.
7.	Комплекс групповых упражнений на средних тростях средних столов №4
8.	Комплекс групповых упражнений на средних тростях средних столов №5
9.	Комплекс групповых упражнений на средних тростях средних столов №6
10.	Комплекс групповых упражнений на средних тростях средних столов №7
11.	Контрольные задания.
12.	Видео просмотр. Беседа.
13.	Хореографическая постановка номера.
14.	Выступление.

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Комплекс разминочных упражнений на гибкость спины №5
2.	Комплекс разминочных упражнений на растяжение мышц ног №5
3.	Комплекс разминочных упражнений на силу рук и ног №5
4.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами хореографии №5
5.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами классического и эстрадного танца №5
6.	Комплекс разминочных упражнений на пресс и силу мышц спины №5
7.	Комплекс разминочных упражнений на координацию и ловкость №5
8.	Комплекс разминочных сложно координационных упражнений на внимательность №5
9.	Комплекс разминочных упражнений на выносливость №5

Программное содержание 6 года обучения:

Раздел № 1 Упражнения каучука и эквилибристики на высоких столах и подиумах*

Раздел № 2 Упражнения на низких тростях высоких столов и подиумов *

Раздел № 3 Упражнения на средних тростях высоких столов и подиумов *

Раздел № 4 Групповые упражнения на средних и высоких тростях средних* столов.

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы**

*Содержание разделов 1-4 определяет тематику отдельных занятий.

**Содержание раздела 5 включается во все занятия как его вводная часть.

Раздел № 1 Упражнения каучука и эквилибристики на высоких столах и подиумах.

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре каучук.
2.	Комплекс упражнений «Заходы и сходы на высокие столы».
3.	Стойка на груди и на локтях в «лягушке» с переходом в стойку на руках в «лягушке».
4.	Комплекс упражнений «Каучук» № 1
5.	Комплекс упражнений «Каучук» № 2
6.	Комплекс упражнений «Каучук» № 3
7.	Комплекс перекидок на столе №1
8.	Комплекс контрольных заданий №1
9.	Опрос. Беседа. Просмотр видеоматериалов
10.	Комплекс упражнений «Каучук» № 4
11.	Комплекс упражнений «Каучук» № 5
12.	Комплекс упражнений «Каучук» № 6
13.	Комплекс контрольных заданий №2
14.	Опрос. Беседа. Просмотр видео материалов
15.	Хореографическая постановка номера.
16.	Режиссёрская постановка номера.
17.	Выступления.

Раздел № 2 Упражнения на низких тростях высоких столов и подиумов.

№	Содержание раздела
1.	Правила выполнения упражнений. Видео просмотр номеров в жанре эквилибристики
2.	Сход со стойки на руках с тростей, со стола (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
3.	В стойке на руках переход из поперечного шпагата в группировку и наоборот.
4.	«Крокодильчик на 1 руке» в прогибе, в шпагатах.
5.	Стойка на руках в полу шпагате на левую (правую) через спичаг.
6.	Стойка на руках в шпагате на левую (правую) через спичаг.
7.	Стойка на руках в коробочке через спичаг.
8.	Стойка на руках в коробочке одной (левой, правой) через спичаг.
9.	Стойка на руках в «Каракатице» одной (левой, правой) махом одной и толчком другой ноги.
10.	Стойка на руках в «Деловая женщина» через спичаг.
11.	Стойка на руках прогнувшись с прямыми ногами одной (левой, правой) через спичаг.
12.	«Фигурная» стойка на руках через спичаг.
13.	Комплекс контрольных заданий №3
14.	Опрос. Беседа. Просмотр видео материалов.
15.	Стойка на руках прямая с выходом через спичаг.
16.	Стойка на руках в поперечном шпагате с выходом через спичаг.
17.	Стойка на руках в группировке с выходом через спичаг.
18.	Движение ногами из полу шпагата правой в полу шпагат левой в стойках на руках.
19.	Движение ногами из шпагата правой в шпагат левой в стойках на руках и наоборот.
20.	Переход из стойки в группировке в вертикальный полу шпагат со сменой ног.
21.	Комплекс контрольных заданий №4

22.	Хореографическая постановка номера.
23.	Выступления.
24.	Техника безопасности на занятиях, в общественных местах. ПДД.

Раздел № 3 Упражнения на средних тростях высоких столов и подиумов.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Техника безопасности и правила поведения. Видеопросмотр. Беседа.
2.	Сход со стойки на руках с тростей, со стола (подиума) поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
3.	Боковая отяжка с наклоном корпуса в поперечном с опорой о трость.
4.	Прямая отяжка с наклоном корпуса в поперечном с опорой о трость.
5.	Вис на тростях 2мя руками в полу шпагате на обе ноги.
6.	Вис на тростях 2мя руками в шпагате на обе ноги.
7.	Вис на тростях 2мя руками в поперечном шпагате с переходом в кольцо и кольцо одной на обе ноги.
8.	«Крокодильчик» в лицевом шпагате на левую (правую) ногу.
9.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через поперечный «Часики», «Лягушка», «Лягушка в поперечный». Переходы из стойки в стойку.
10.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) в шпагате (правой, левой), «Каракатица», «Деловая женщина». Синхронный переход из стойки в стойку.
11.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) «Калачиком», «Калачиком» одной (левой, правой) Синхронный переход из стойки в стойку.
12.	Контрольные задания № 5
13.	Видео просмотр. Опрос.
14.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) в полу шпагате и шпагате (левой, правой) с переходом из одной стойки в другую.
15.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) «Кольцом», «Кольцом одной» (левой, правой) с переходом из одной стойки в другую.
16.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через поперечный в «Лягушке» и поперечном шпагате с переходом из одной стойки в другую.
17.	Стойки на руках на тростях с медленным заходом через лицевой шпагат (правой, левой) прямая, «Фигурная» с переходом из одной стойки в другую.
18.	Контрольные задания № 6
19.	Видео просмотр. Беседа.
20.	Хореографическая постановка номеров.
21.	Выступления.

Раздел № 4 Групповые упражнения на средних и высоких тростях средних столов.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Техника безопасности и правила поведения. Видео просмотр. Беседа.
2.	Синхронные сходы со стойки на руках со стола на пол поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
3.	Синхронные сходы со стойки на руках с тростей на стол поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.

4.	Синхронные сходы со стойки на руках с тростей на пол поворотом туловища вправо, влево на 2 ноги.
5.	Комплекс групповых упражнений на средних и высоких тростях средних столов №1
6.	Комплекс групповых упражнений на средних и высоких тростях средних столов №2
7.	Комплекс групповых упражнений на средних и высоких тростях средних столов №3
8.	Комплекс групповых упражнений на средних и высоких тростях средних столов №4
9.	Комплекс контрольных заданий №7. Тестирования
10.	Видео просмотр. Беседа.
11.	Комплекс групповых упражнений на средних и высоких тростях средних столов №5
12.	Комплекс групповых упражнений на средних и высоких тростях средних столов №6
13.	Комплекс групповых упражнений на средних и высоких тростях средних столов №7
14.	Комплекс групповых упражнений на средних и высоких тростях средних столов №8
15.	Комплекс контрольных заданий № 8. Тестирования.
16.	Видео просмотр. Опрос.
17.	Постановка номера.
18.	Выступления.

Раздел № 5 Общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

№	Тема и программное содержание раздела.
1.	Комплекс разминочных упражнений на гибкость спины №6
2.	Комплекс разминочных упражнений на растяжение мышц ног №6
3.	Комплекс разминочных упражнений на силу рук и ног №6
4.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами хореографии №6
5.	Комплекс танцевальных разминочных упражнений с элементами эстрадного танца №6
6.	Комплекс разминочных упражнений на пресс и силу мышц спины №6
7.	Комплекс разминочных упражнений на координацию и ловкость №6
8.	Комплекс разминочных сложно координационных упражнений на внимательность №6
9.	Комплекс разминочных упражнений на выносливость №6

1.5. Планируемые результаты

В результате обучения по программе «Эквилибр на руках.Каучук» у обучающихся могут быть развиты следующие **личностные** качества:

- внимательность, аккуратность, трудолюбие.
- доброжелательное отношение друг к другу и стремление к сотворчеству.
- дисциплинированность.

В результате реализации программы, обучающиеся будут **знать**:

- технику правильного исполнения комплексов упражнений, эквилибристики на руках и каучука,
- правильное использование полученных умений и навыков при создании цирковых элементов и образов в постановках номеров.

В результате реализации программы, обучающиеся будут **уметь**:

- технически правильно выполнять цирковые элементы жанров каучук и эквилибристика на руках,
- самостоятельно создать художественный образ средствами цирковой деятельности.

В результате освоения программы курса цирковое искусство по жанрам эквилибристики и каучука у воспитанника должны быть сформированы общекультурные, обще профильные и профильные компетенции:

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.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	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- видеоотчеты об участии в акциях, проектах)

2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2024

Окончание -31.05.2025

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 144/216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (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: 1224 часа.

Срок освоения программы: 6 лет.

2.2 Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение:

1. Класс для занятий цирковым искусством: помещение проветренное, чистое, просторное.
2. Цирковой реквизит:
 - маты,
 - кубики
 - напольные стоялочки низкие,
 - напольные стоялочки средние,
 - напольные стоялочки высокие,
 - подиумы низкие квадратные с низкими и высокими тростями,
 - столы низкие круглые с низкими и высокими тростями,
 - столы средние круглые с низкими и высокими тростями,
 - столы высокие с низкими и средними тростями.
3. Специальная одежда.

4. Музыкальное оформление: магнитофон, фонограммы.

5. Видеоаппаратура

Кадровые условия

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).

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 программы

Учебно-методический комплекс

1. Видео-уроки «Азбука цирка»;
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. «Основные жонглирования. Эквilibр на катушках. Подвеска 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, артистов цирка 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. Видеоматериалы цирковых номеров по жанрам циркового искусства, как артистов цирка, так и цирковой самодеятельности.

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.
- видео - просмотр цирковых номеров, слайдов.
- в) выполнение заданий по схемам, картинкам, таблицам.

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:

- собрание занимающихся;
- 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.

Контроль результатов освоения Программы обучающимися 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.

2.6. Список литературы

Список литературы, используемой педагогом

1. Акопян А. Даю уроки волшебства. М., 1993
2. Анастасьев, А. Эстрадное искусство и его специфика. РСЭ (Русская советская эстрада) Текст: /А. Анастасьев-М.:1978.
3. Аверкович, Н. Цейтин М. Акробатика. Текст:/Н. Аверкович, М. Цейтин - М.: «Физкультура и спорт».1967.-80с.
4. Баршай В.М. Физическая и техническая подготовка юных акробатов. Ростов-на-Дону, Изд. Ростовского университета, 1990.
5. Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. М., Детская литература, 1979, 271с., ил., серия "Библиотечка пионера "Знай и умей"
6. 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.
7. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М., Советский спорт, 1991, 96с., ил., серия "Спорт, здоровье, настроение"
8. Гусак, Ш. З. Групповые акробатические упражнения Текст:/Ш. З. Гусак-М.: Физкультура и спорт.1969-167с
9. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1984.
10. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье".
11. Если хочешь быть здоров. М, Физкультура и спорт, 1988, серия "Библиотека молодой семьи".
12. Жандо Д. История мирового цирка. М., 1984
13. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990, 64с.
14. Ившин Д. Цирк на эстраде. Ижевск, 1972
15. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики. М., Физкультура и спорт, 1981, 40с., ил.; 2 л. вкладок, серия "Гимнастика в комплексе ГТО.
16. Кожевников С. Акробатика. М., 1955
17. Кожевников С.В. Акробатика. М., Искусство, 1984.
18. Краткий словарь специальной терминологии по основным жанрам циркового искусства сост. Москаленко Б. Д. Текст: /сост. Б. Д. Москаленко – М.: Гос. Училище циркового и эстрадного искусства им. М. Н. Румянцева

19. Маленькая энциклопедия «Цирк»
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1977, 280с.
21. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., Физкультура и спорт, 1989, 224с., ил.
22. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. М., Советский спорт, 1991, 80с. ил., серия "Физкультура для здоровья"
23. Славский Р. Цирк нашего двора. М., 1961

Список литературы, рекомендуемой родителям и детям

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"
6. 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.

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
--------------	--

Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.aspx
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 педагогов	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 языке	https://pushkininstitute.ru/
Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
Цифровые ресурсы для учебы	https://www.vce.онлайн/

Раздел 3. Приложения

Приложение 1
к ДОП «Эквилибр на руках. Каучук»

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				
10				

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 _____ / _____ /

Мониторинг уровня обученности.

Мониторинг обучающихся происходит на контрольных занятиях. В каждом разделе программы свои соответствующие комплексы формирования профильных компетенций.

Оценка происходит по 3 бальной шкале.

Оценка формирования непрофильных компетенций происходит за счёт методов наблюдения, опроса, беседы.

1 год.

Ф.И.	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №7

2 год.

Ф.И.	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №7

3 год.

Ф.И.	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс с №4	Комплекс с №5	Комплекс с №6	Комплекс №7	Комплекс №8

4 год.

Ф.И.	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №7	Комплекс №8	Комплекс №9

5 год.

Ф.И.	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №7

6 год.

Ф.И.	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №7	Комплекс №8

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 лежащем 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 булавы.

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: седь, 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, икарийских 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.