

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Цирковое искусство»**

**Возраст учащихся: 7–18 лет**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Разработчики:**

Довгаль Марина Михайловна,

педагог дополнительного образования,

Морозова Арина Геннадьевна,

педагог дополнительного образования

**Новокузнецкий городской округ, 2023**

**Оглавление**

[Паспорт программы 3](#_Toc137565600)

[Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 7](#_Toc137565601)

[Пояснительная записка 7](#_Toc137565602)

[Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения 10](#_Toc137565603)

[Учебно-тематический план. Первый год обучения 10](#_Toc137565604)

[Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения 14](#_Toc137565605)

[Планируемые результаты. Первый год обучения 24](#_Toc137565606)

[Учебно-тематический план. Второй год обучения 25](#_Toc137565607)

[Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения 29](#_Toc137565608)

[Планируемые результаты. Второй год обучения 39](#_Toc137565609)

[Учебно-тематический план. Третий год обучения 39](#_Toc137565610)

[Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения 44](#_Toc137565611)

[Планируемые результаты. Третий год обучения 53](#_Toc137565612)

[Планируемые результаты по итогам реализации программы 54](#_Toc137565613)

[Комплекс организационно-педагогических условий 56](#_Toc137565614)

[Календарный учебный график 56](#_Toc137565615)

[Условия реализации программы 56](#_Toc137565616)

[Формы аттестации 57](#_Toc137565617)

[Оценочные материалы 57](#_Toc137565618)

[Методические материалы 74](#_Toc137565619)

[План воспитательной работы объединения 78](#_Toc137565620)

[Список литературы 79](#_Toc137565621)

[Приложение 1. Календарный учебный график 81](#_Toc137565622)

[Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися 94](#_Toc137565623)

[Приложение 3. Словарь 94](#_Toc137565624)

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Цирковое искусство» |
| Разработчики | Довгаль Марина Михайловна,  педагог дополнительного образования,  высшая квалификационная категория,  среднее профессиональное образование по специальности «Преподавание в начальных классах общеобразовательной школы», «Почётный работник общего образования Российской Федерации»;  Морозова Арина Геннадьевна,  педагог дополнительного образования,  среднее профессиональное образование по специальности  44.02.01 Дошкольное образование. |
| Год разработки и корректировки программы | 2022, 2023 |
| Аннотация программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Цирковое искусство» разработана для детей 7-18 лет и рассчитана на 3 года обучения (972 часа).  В процессе систематических занятий учащиеся приобщаются к культуре цирка, знакомятся с видами цирковых жанров, цирковыми профессиями, укрепляют здоровье, а также участвуют в различных цирковых номерах.  Программа направлена на социализацию детей, на включение их в общественную жизнь и формирование позитивного представления о своих способностях и возможностях, личностное, общекультурное и социально развитие. |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Уровень программы | Стартовый, базовый, продвинутый |
| Возраст учащихся | 7–18 лет |
| Необходимость медицинской справки для занятий | Да |
| Количество учащихся в группе | 10 человек |
| Программа предназначена для учащихся с ОВЗ | Нет |
| Ограничения по здоровью детей с ОВЗ | - |
| Срок реализации программы: | 3 года |
| Объем программы | 972 часа |
| Цель программы | развитие физических и творческих способностей учащихся; приобщение к миру культуры цирка через создание и постановку цирковых номеров. |
| Задачи программы | * познакомить с историей цирка, с творчеством выдающихся артистов цирка; * обеспечить усвоение учащимися основных терминов циркового искусства; * формировать знания об основных жанрах циркового искусства; * формировать знания о правилах безопасного поведения на занятиях, правилах личной гигиены; * формировать представление о цирковых профессиях; * формировать стремление к профессиональному исполнению цирковых номеров; * развивать физические качества (гибкость, скорость, ловкость, силу); * развивать творческие и артистические способности; формировать художественный вкус; * формировать умение владеть своим телом, выполнять акробатические элементы, соединения и композиции; * развивать творческую активность и инициативу; * развивать коммуникативные способности, умение работать в парах, в команде; * выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в конкурсных мероприятиях разного уровня; * формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность, самостоятельность; * воспитывать трудолюбие, желание трудиться; * формировать доброжелательные взаимоотношения с педагогом и сверстниками в совместной творческой деятельности; * формировать потребность в здоровом образе жизни; * воспитывать ценностное отношение к цирковому искусству. |
| Планируемые результаты | **По окончании обучения учащиеся**  **будут знать:**   * историю цирка; * основные жанры циркового искусства и терминологию; * виды цирковых профессий; * технику выполнения прыжков, упражнений, элементов, трюков; * основы личной безопасности, страховки и самостраховки; * правила здорового образа жизни;   **будут уметь:**   * исполнять цирковые номера на разных сценических площадках; * работать в паре, в коллективе; * применять знания в постановке простых цирковых номеров; * осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;   **В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:**   * творческая активность, инициатива и любознательность; * знание и соблюдение техники безопасности на тренировках и выступлениях; * художественный вкус, умение гармонично сочетать свой образ и стиль с творческим номером; * определение общей цели и путей ее достижения; * интерес к занятиям, мотивация к обучению и развитию; * навыки сотрудничества, умение работать в команде, паре.   **В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**   * ценностные ориентации на здоровый образ жизни; * целеустремленность, ответственность, решительность, самостоятельность; * устойчивый интерес к цирковым профессиям; * умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; * самостоятельность и сила воли; * уважительное отношение к цирковому искусству. |
| Средства обучения– количество единиц на группу, интенсивность использования по продолжительности программы в процентах на одну единицу | Учебный кабинет, включая типовую мебель – 1 шт., 100 %  Музыкальный центр - 1 шт., 100%  Ноутбук – 1 шт., 100%  Зеркало (напольное, настенное) 20 шт., 100%  Станок хореографический – 1 шт., 100%  Мат гимнастический - 6 шт., 100%  Скамья гимнастическая – 1 шт., 100%  Коврик гимнастический – 10 шт., 100%  Булавы гимнастические – 40 шт., 50%  Станок хореографический – 1 шт., 100%  Реквизит для жонглирования (мячи, кольца, булавы) – 40 шт., 50%  Обруч гимнастический – 20 шт., 50%  Скакалка гимнастическая – 10 шт., 50%  Диаболо – 10 шт., 100%  Уницикл - 3 шт., 100%;  Стол для эквилибра – 1 шт., 100%  Гимнастические мячи – 6 шт., 50% |
| Нормативно-правовое обеспечение разработки программы | 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.). 3. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года). 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11). 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226) 7. Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования (протокол № 9 заседания Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 14 декабря 2015 года). 8. Региональная стратегия развития воспитания «Я – кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года (распоряжение губернатора Кемеровской области – Кузбасса от 06 февраля 2023 г. №17-рг). 9. Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137). 10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р). 11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № 1ДГ 245/06). |
| Рецензенты: | **Внутренняя рецензия**  Крыгина Н.П., методист;  Коваленко О. Л., председатель методического совета МБУ ДО ДТ «Вектор» |

# **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Цирковое искусство» (далее - программа) - физкультурно-спортивная***.***

**Уровень освоения содержания программы.** Программа разноуровневая по сложности содержания, рассчитана на 3 года обучения. В зависимости от года обучения определяется уровень сложности содержания.

1 год обучения – **«стартовый уровень»**, объем - 324 часа. Данный учебный курс предполагает знакомство детей с историей циркового искусства, с традициями, с основными жанрами, цирковыми профессиями, а также с творчеством и достижениями ведущих мастеров арены.

2 год обучения – **«базовый уровень»**, объем - 324 часа. Предполагает закрепление и углубление теоретических знаний в области циркового искусства и практических умений, необходимых для профессионального исполнения цирковых номеров, формирование интереса к цирковым профессиям.

3 год обучения – **«продвинутый уровень»,** объем - 324 часа. Предполагает совершенствование изученной программы, умения самостоятельно работать над постановкой цирковых номеров, а также владение техникой всех цирковых жанров; профориентационными компетенциями в мире цирка.

**Актуальность программы.** В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», а также государственной программы «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014–2025 годы в Кемеровской области, направленных на модернизацию системы образования в регионе, особое значение уделяется обеспечению доступности дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности. Данное направление соответствует приоритетным направлениям физкультурно-спортивного развития Российской Федерации.

Наиболее значимой и актуальной проблемой на сегодняшний день является здоровье нации. Ведь здоровье человека – наивысший интегральный показатель функционирования целостного организма. Кроме этого, в условиях возрастания социальной роли личности как носителя национальных традиций художественной культуры важнейшей задачей становится повышение эффективности художественно – эстетического образования, воспитания гармонично развитой творческой личности. Для решения задач физического и эстетического воспитания необходимо создать условия для самореализации, жизнетворчества детей и подростков, их духовно – нравственного, интеллектуального и физического развития. Изменение социального заказа и потребности общества приводят к затруднениям в осуществлении индивидуального восхождения ребенка по лестнице развития его способностей. Это обуславливает поиск новых вариантов образования и сотрудничества, выходящих за рамки базового образования. Одним из таких новых вариантов является обучение детей цирковому искусству на базе учреждений дополнительного образования.

**Отличительные особенности программы*.*** На сегодняшний день не существует дополнительных образовательных программ, которые решали бы задачу обучения детей основам циркового искусства. Образовательная программа цирковой студии «Галактика» представляет собой обобщение практического опыта работы педагога на профессиональной цирковой арене и в детском творческом объединении соответствующего направления.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что обращение к яркому, красочному, живому цирковому искусству, способствует художественно-эстетическому воспитанию и развитию творческих способностей детей, а также воспитанию воли, настойчивости, упорства и развитию коммуникативных качеств обучающихся, а также осуществляет формирование устойчивого интереса к цирковым профессиям.

Цирк – это вид искусства, который включает в себя и спортивные виды, и хореографию, и актерское (сценическое) мастерство, это – сочетание ловкости, силы, внимания, собранности, ритмичности, красоты и грациозности. Это прекрасное эстетическое явление, которое берет свое начало от народных обрядов и игр, родившихся на основе трудовых процессов, уходящих вглубь веков. Сегодня цирковое зрелище доступное, простое, ясное и сохраняет обаяние детской непосредственности, наивной мудрости, отчаянной храбрости. Под куполом цирка мы встречаем полную самоотдачу, упорство, трудолюбие, бесстрашие и романтику – то, чего не хватает в повседневной жизни не только детям, но и взрослым. Цирковые артисты показывают нам владение различными видами цирковых жанров и умение владеть своим телом. В цирковой студии «Галактика» эта мечта становится явью, фантазия воплощается в жизнь. Основные идеи, на которых базируется ДООП-это создание условий для гармоничного сочетания связей спорта и искусства.

Учитывая, что МБУ ДО ДТ «Вектор» (Приказ от 20.02.2023 г. № 190) является муниципальной инновационной площадкой по теме: «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», одна из особенностей программы – ее профориентационная составляющая. Содержание профориентационной компоненты выражается в создании атмосферы увлеченности творческой цирковой деятельностью, а также знакомстве с профессиями «Артист цирка», техническими цирковыми профессиями, педагогическими профессиями в сфере спорта и цирка, а также формировании навыков выступлений на сцене.

Программа решает задачи обеспечения сетевого взаимодействия на базе образовательных организаций, учреждений культуры, спорта, туризма и пр.

**Адресат программы.**В цирковую студию принимаются дети с 7-летнего возраста (7–18 лет), имеющие начальную физическую подготовку, природные данные, стремление и желание к саморазвитию и самосовершенствованию. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий учащихся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, прошедшие медицинский осмотр.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом творчества «Вектор» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных. По достижении 14 лет учащийся может заполнить заявление о зачислении и согласие на обработку персональных данных самостоятельно.

Состав групп постоянен.

**Объем и срок освоения программы**. Программа рассчитана на 3 года обучения, 324 часа в год. Общий объем часов по программе – 972 часа.

**Формы обучения:** очная, очно-заочная.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного учебного часа занятия – 45 минут.

**Цель программы:** развитие физических и творческих способностей учащихся; приобщение к миру культуры цирка через создание и постановку цирковых номеров.

**Задачи программы:**

* познакомить с историей цирка, с творчеством выдающихся артистов цирка;
* обеспечить усвоение учащимися основных терминов циркового искусства;
* формировать знания об основных жанрах циркового искусства;
* формировать знания о правилах безопасного поведения на занятиях, правилах личной гигиены;
* формировать представление о цирковых профессиях;
* формировать стремление к профессиональному исполнению цирковых номеров;
* развивать физические качества (гибкость, скорость, ловкость, силу);
* развивать творческие и артистические способности; формировать художественный вкус;
* формировать умение владеть своим телом, выполнять акробатические элементы, соединения и композиции;
* развивать творческую активность и инициативу;
* развивать коммуникативные способности, умение работать в парах, в команде;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в конкурсных мероприятиях разного уровня;
* формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность, самостоятельность;
* воспитывать трудолюбие, желание трудиться;
* формировать доброжелательные взаимоотношения с педагогом и сверстниками в совместной творческой деятельности;
* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* воспитывать ценностное отношение к цирковому искусству.

**Задачи «стартового» уровня:**

* познакомить с историей циркового искусства, цирковыми профессиями, разнообразием традиционных цирковых жанров;
* научить простейшим элементам акробатики, гимнастики, эквилибристики и других жанров;
* обеспечить усвоение учащимися правил безопасного поведения на занятиях, правил личной гигиены;
* формировать интерес к цирковому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
* развивать физические качества учащихся и умение владеть своим телом;
* способствовать формированию правильной осанки и навыков координации движений;
* развивать коммуникативные навыки учащихся в общении со сверстниками в группе;
* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать умение преодолевать трудности при выполнении физических упражнений;
* воспитывать трудолюбие, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной творческой деятельности;
* формировать морально-волевые качества.

**Задачи «базового» уровня:**

* знакомить учащихся с историей циркового искусства, терминологией, творчеством выдающихся артистов цирка;
* учить основам акробатики, гимнастики, эквилибристики и других жанров;
* обеспечить усвоение учащимися правил безопасного поведения на занятиях, правил личной гигиены;
* формировать интерес к цирковому искусству и цирковым профессиям;
* расширить знания об особенностях цирковых профессий;
* научить согласованной работе при подготовке творческого номера и выступлении на сцене;
* развивать физические качества учащихся и умение владеть своим телом;
* развивать творческие и артистические способности средствами циркового искусства;
* способствовать формированию правильной осанки и навыков координации движений;
* развивать коммуникативные навыки;
* обучать приемам правильных и выразительных движений;
* формировать у учащихся музыкально-ритмические навыки;
* воспитывать ценностное отношение к цирковому искусству;
* воспитывать культуру движений при исполнении номера на сцене;
* способствовать формированию чувства товарищества, личной ответственности;
* способствовать формированию навыков здорового образа жизни;
* создавать атмосферу увлеченности творческой деятельностью.;

**Задачи «продвинутого» уровня:**

* научить постановке простых цирковых номеров;
* научить профессионально исполнять цирковые номера;
* формировать знания об особенностях педагогических профессий в сфере цирка и спорта;
* научить эстетично и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции;
* научить умению владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
* развивать творческие способности учащихся;
* развивать физические, нравственно-волевые и коммуникативные качества личности;
* развить у воспитанников внимательность, наблюдательность и ловкость;
* воспитывать культуру поведения на сцене;
* воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
* воспитывать потребность учащихся в саморазвитии и самосовершенствовании;
* формировать адекватную самооценку, умение объективно оценивать себя и других;
* формировать осознание собственных интересов и возможностей.

## **Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения**

## **Учебно-тематический план. Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **3** | **3** | **-** |  |
| 1 | Введение. О.Т., Т.Б. | 3 | 3 | - | Вводная диагностика |
| **2.** | **История цирка** | **9** | **9** | **0** |  |
| 2. | История древнего цирка. | 3 | 3 | - | Опрос |
| 3. | Цирки народов мира. | 3 | 3 | - | Опрос |
| 4. | Зачет «История цирка». | 3 | 3 | - | Зачет |
| **3.** | **Акробатика** | **42** | **10** | **32** |  |
| 5. | Основы акробатики.  О.Т., Т.Б. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 6. | Техника выполнения «кувырка вперед, назад». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 7. | Отработка «кувырка вперед, назад». | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 8. | Техника выполнения «боковушки». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 9. | Отработка «боковушки». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 10. | Техника выполнения «струнки». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 11. | Отработка «струнки». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 12. | Техника выполнения «колеса». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 13. | Отработка «колеса». | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 14. | Техника выполнения «вальсета». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 15. | Отработка «вальсета». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 16. | Техника выполнения «вальсета с колесом». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 17. | Отработка «вальсета с колесом». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 18. | Зачет «Основы акробатики». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **4.** | **Гимнастика** | **39** | **10** | **29** |  |
| 19. | Основы гимнастики. О.Т., Т.Б. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 20. | Виды гимнастики. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 21. | Развитие гибкости. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 22. | Техника выполнения «моста». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 23. | Отработка «моста». | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 24. | Растяжка шпагатов. | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 25. | Выполнение «шпагата на правую ногу». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 26. | Отработка «шпагата на правую ногу». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 27. | Выполнение «шпагата на левую ногу». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 28. | Отработка «шпагата на левую ногу». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 29. | Выполнение «поперечного шпагата». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 30. | Отработка «поперечного шпагата». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 31. | Зачет «Основы гимнастики». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **5.** | **Эквилибристика** | **24** | **8** | **16** |  |
| 32. | Основы эквилибристики. О.Т., Т.Б. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 33. | Техника выполнения стоек. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 34. | Подводящие упражнения для баланса. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 35. | Выполнение стойки «в три точки». | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 36. | Выполнение стойки «в обхват». | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 37. | Выполнение стойки «в полу-шпагате». | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 38. | Отработка техники выполнения всех стоек. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 39. | Зачет «Основы эквилибристики». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **6.** | **Цирковые жанры** | **21** | **9** | **12** |  |
| 40. | Основы цирковых жанров. О.Т., Т.Б. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 41. | Виды цирковых жанров. | 3 | 2 | 1 | Показ |
| 42. | Спортивный жанр. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 43. | Эстрадный жанр. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 44. | Оригинальный жанр. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 45. | Закрепление изученных жанров. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 46. | Зачет «Цирковые жанры». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **7.** | **Пантомима** | **21** | **8** | **13** |  |
| 47. | Основы пантомимы. О.Т., Т.Б. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 48. | Жесты руками. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 49. | Показ жестов «стоп, о'кей, внимание». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 50. | Упражнения «зеркало», «канат». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 51. | Мимика лица и глаз. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 52. | Показ эмоций «восторг, удивление, грусть». | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 53. | Зачет «Основы пантомимы». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **8.** | **Жонглирование** | **51** | **14** | **37** |  |
| 54. | Основы жонглирования.  О. Т., Т.Б. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 55. | Техника жонглирования. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 56. | Работа с 1 мячом. | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 57. | Работа с 2 мячами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 58. | Отработка жонглирования мячами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 59. | Работа с 1 кольцом. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 60. | Работа с 2 кольцами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 61. | Отработка жонглирования кольцами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 62. | Работа с 1 булавой. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 63. | Работа с 2 булавами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 64. | Отработка жонглирования булавами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 65. | Жонглирование диаболо. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 66. | Петля на полу. | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 67. | Раскрутка диаболо. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 68. | Виды бросков диаболо. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 69. | Отработка трюков с диаболо. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 70. | Зачет «Основы жонглирования». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **9.** | **Хореография** | **24** | **7** | **17** |  |
| 71. | Основы хореографии. О.Т., Т.Б. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 72. | Постановка корпуса. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 73. | Позиции рук. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 74. | Позиции ног. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 75. | Показ позиций рук, ног. | 3 | - | 3 | Видеодемонстрация |
| 76. | Хореографические связки. | 3 | - | 3 | Показ |
| 77. | Закрепление мышечного корсета. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 78. | Зачет «Основы хореографии». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **10.** | **Цирковые профессии** | **6** | **5** | **1** |  |
| 79. | Профессия «Артист цирка». | 3 | 3 | - | Беседа |
| 80. | Особенности цирковых профессий. | 3 | 2 | 1 | Беседа  Показ |
| **11.** | **Подготовка цирковых номеров** | **75** | **23** | **55** |  |
| 81. | Подготовка цирковых номеров. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 82. | «Шари-вари». | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 83. | Характеристика номера. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 84. | Художественный образ. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 85. | Музыкальное сопровождение номера. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 86. | Хореография в номере. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 87. | Дизайн костюма. | 3 | 2 | 1 | Творческая работа |
| 88. | Подготовка реквизита. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 89. | Постановка I части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 90. | Акробатические связки. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 91. | Комплекс упражнений. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 92. | Отработка I части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 93. | Отработка I части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 94. | Постановка II части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 95. | Связки из эквилибристики. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 96. | Набор трюков. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 97. | Отработка II части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 98. | Отработка II части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 99. | Постановка III части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 100. | Оригинальный жанр. Связки. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 101. | Отработка III части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 102. | Отработка III части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 103. | Отработка номера в целом. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 104. | Отработка номера под музыку. | 3 | - | 3 | Показ |
| 105. | Отработка номера в костюмах. | 3 | - | 3 | Показ |
| 106. | Репетиция на сцене. | 3 | - | 3 | Концерт |
| **12.** | **Итоговое занятие** | **6** | **1** | **5** |  |
| 107. | Закрепление изученного. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 108. | Итоговое занятие. | 3 | - | 3 | Зачет |
|  | **Итого** | **324** | **107** | **217** |  |

## **Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие**

Тема 1. Введение. О.Т., Т.Б.

Теория. Цели и задачи объединения на учебный год. Правила О.Т. и Т.Б.

Форма контроля: Вводная диагностика.

**Раздел 2. История цирка**

Тема 2. История древнего цирка.

Теория: История древнего цирка. Создание первого стационара. Особенности устройства первых цирков.

Форма контроля: Опрос.

Тема 3. Цирки народов мира.

Теория: Современный цирк. Традиционный цирк. Нетрадиционный цирк. Цирки народов мира.

Форма контроля: Опрос.

Тема 4. Зачет «История цирка».

Теория: Происхождение цирка. Дата создания первого стационара. Виды цирков. Размер арены. Виды цирковых жанров.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Зачет по истории цирка (<https://vk.com/id66313609>).

**Раздел 3. Акробатика**

Тема 5. Основы акробатики. О.Т., Т. Б.

Теория: Основы акробатики. Общая характеристика. Значение, применение. Виды акробатики.

Практика: Выполнение подводящих акробатических упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 6. Техника выполнения «кувырка вперед, назад».

Теория: Характеристика упражнения «кувырок вперед, назад». Значение, применение упражнения «кувырок вперед, назад». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «кувырок вперед, назад».

Форма контроля: Показ.

Тема 7. Отработка «кувырка вперед, назад».

Теория: Упражнение «кувырок вперед, назад». Требования к технике выполнения упражнения «кувырок вперед, назад». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «кувырок вперед, назад».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 8. Техника выполнения «боковушки».

Теория: Характеристика упражнения «боковушка». Значение, применение упражнения «боковушка». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «боковушка».

Форма контроля: Показ.

Тема 9. Отработка «боковушки».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «боковушка».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 10. Техника выполнения «струнки».

Теория: Характеристика упражнения «струнка». Значение, применение упражнения «струнка». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «струнка».

Форма контроля: Показ.

Тема 11. Отработка «струнки».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «струнка».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 12. Техника выполнения «колеса».

Теория: Характеристика упражнения «колесо». Значение, применение упражнения «колесо». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «колесо».

Форма контроля: Показ.

Тема 13. Отработка «колеса».

Теория: Упражнение «колесо». Требования к технике выполнения упражнения «колесо». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «колесо».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 14. Техника выполнения «вальсета».

Теория: Характеристика упражнения «вальсет». Значение, применение упражнения «вальсет». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «вальсет».

Форма контроля: Показ.

Тема 15. Отработка «вальсета».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «вальсет».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 16. Техника выполнения «вальсета с колесом».

Теория: Характеристика упражнения «вальсет с колесом». Значение, применение упражнения «вальсет с колесом». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «вальсет с колесом».

Форма контроля: Показ.

Тема 17. Отработка «вальсета с колесом».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «вальсет с колесом».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 18. Зачет «Основы акробатики».

Теория: Виды акробатики. Что такое струнка? Что такое вальсет? Что такое группировка? Техника безопасности при колесе.

Практика: Выполнение кувырка вперед, кувырка назад, боковушки, струнки, колеса, колеса с вальсетом.

Форма контроля: Зачет.

**Раздел 4. Гимнастика**

Тема 19. Основы гимнастики. О.Т., Т.Б.

Теория: Общая характеристика жанра. Подвиды жанра. Значение, применение. О.Т. и Т.Б.

Практика: Знакомство с жанром. Ответы на вопросы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 20. Виды гимнастики.

Теория: Общая характеристика видов гимнастики. Значение, применение гимнастических упражнений. Основные требования к выполнению гимнастических упражнений.

Практика: Выполнение элементарных гимнастических упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 21. Развитие гибкости.

Теория: Общая характеристика упражнений на развитие гибкости. Основные требования к выполнению гимнастических упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости.

Форма контроля: Показ.

Тема 22. Техника выполнения «моста».

Теория: Характеристика упражнения «мост». Значение, применение упражнения «мост». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «мост».

Форма контроля: Показ.

Тема 23. Отработка «моста».

Теория: Упражнение «мост». Требования к технике выполнения упражнения «мост». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «мост».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 24. Растяжка шпагатов.

Теория: Общая характеристика упражнений на растяжку шпагатов. Основные требования к выполнению гимнастических упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений направленных на растяжку шпагатов.

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 25. Выполнение «шпагата на правую ногу».

Теория: Характеристика упражнения «шпагат на правую ногу». Значение, применение упражнения «шпагат на левую ногу». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «шпагат на правую ногу».

Форма контроля: Показ.

Тема 26. Отработка «шпагата на правую ногу».

Теория: Упражнение «шпагат на правую ногу». Требования к технике выполнения упражнения «шпагат на правую ногу». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «шпагат на правую ногу».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 27. Выполнение «шпагата на левую ногу».

Теория: Характеристика упражнения «шпагат на левую ногу». Значение, применение упражнения «шпагат на левую ногу». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «шпагат на левую ногу».

Форма контроля: Показ.

Тема 28. Отработка «шпагата на левую ногу».

Теория: Упражнение «шпагат на левую ногу». Требования к технике выполнения упражнения «шпагат на левую ногу». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «шпагат на левую ногу».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 29. Выполнение «поперечного шпагата».

Теория: Характеристика упражнения «поперечный шпагат». Значение, применение упражнения «поперечный шпагат». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «поперечный шпагат».

Форма контроля: Показ.

Тема 30. Отработка «поперечного шпагата».

Теория: Упражнение «поперечный шпагат». Требования к технике выполнения упражнения «поперечный шпагат». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «поперечный шпагат».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 31. Зачет «Основы гимнастики».

Теория: Виды гимнастики, гимнастических упражнений. Что такое растяжка? Техника выполнения упражнений мост и шпагат.

Практика: Выполнение упражнений мост, шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Растяжка шпагатов (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 5. Эквилибристика**

Тема 32.Основы эквилибристики. О.Т., Т.Б.

Теория:Общая характеристика жанра. Подвиды жанра. Значение, применение. О.Т. и Т.Б.

Практика: Знакомство с жанром. Ответы на вопросы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 33. Техника выполнения стоек.

Теория: Общая характеристика упражнений из эквилибристики. Виды стоек, их характеристика. Основные требования к технике выполнения упражнений на равновесие и баланс.

Практика: Выполнение упражнений из эквилибристики.

Форма контроля: Показ.

Тема 34. Подводящие упражнения для баланса.

Теория: Знакомство с подводящими упражнениями для развития баланса. Техника выполнения подводящих упражнений.

Практика: Выполнение подводящих упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 35. Выполнение стойки «в три точки».

Теория: Характеристика упражнения стойка в «три точки». Значение, применение упражнения стойка в «три точки». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения стойка в «три точки».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 36. Выполнение стойки «в обхват».

Теория: Характеристика упражнения стойка в «обхват». Значение, применение упражнения стойка в «обхват». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения стойка в «обхват».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 37. Выполнение стойки «в полу-шпагате».

Теория: Характеристика упражнения стойка «полу-шпагат». Значение, применение упражнения стойка «полу-шпагат». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения стойка «полу-шпагат».

Форма контроля: Показ.

Тема 38. Отработка техники выполнения всех стоек.

Практика: Отработка техники выполнения всех стоек.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 39. Зачет «Основы эквилибристики».

Теория: Что такое эквилибристика? Виды стоек. Реквизит в эквилибристике.

Практика: Выполнение стоек на голове «в три точки», «в обхват», «в полу-шпагате».

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Стойка на голове «Свеча» (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 6. Цирковые жанры**

Тема 40. Цирковые жанры. О.Т., Т.Б.

Теория: Общая характеристика жанров. Подвиды жанров. Значение, применение. О.Т. и Т.Б.

Практика: Знакомство с цирковыми жанрами. Ответы на вопросы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 41. Виды цирковых жанров.

Теория: Общая характеристика упражнений цирковых жанров. Значение, применение. Правила О.Т. и Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Выполнение упражнений различных цирковых жанров.

Форма контроля: Показ.

Тема 42. Спортивный жанр.

Теория: Общая характеристика упражнений спортивного жанра. Значение, применение упражнений. Знакомство с реквизитом спортивного жанра. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений спортивного жанра.

Форма контроля: Показ.

Тема 43. Эстрадный жанр.

Теория: Общая характеристика упражнений эстрадного жанра. Значение, применение упражнений. Знакомство с реквизитом эстрадного жанра. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений эстрадного жанра.

Форма контроля: Показ.

Тема 44. Оригинальный жанр.

Теория: Общая характеристика упражнений оригинального жанра. Значение, применение упражнений. Знакомство с реквизитом оригинального жанра. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений оригинального жанра.

Форма контроля: Показ.

Тема 45. Закрепление изученных жанров.

Теория: Закрепление названий упражнений и реквизита разных цирковых жанров.

Практика: Выполнение упражнений цирковых жанров.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 46. Зачет «Цирковые жанры».

Теория: Виды цирковых жанров, разновидности реквизита.

Практика: Упражнения с обручем и тростью.

Форма контроля: Зачет.

**Раздел 7. Пантомима**

Тема 47. Основы пантомимы. О.Т., Т.Б.

Теория: Общая характеристика жанра. Подвиды жанра. О.Т. и Т.Б.

Практика: Знакомство с жанром. Ответы на вопросы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 48. Жесты руками.

Теория: Характеристика жестов руками в пантомиме. Значение, применение жестов руками в пантомиме. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение жестов руками в пантомиме.

Форма контроля: Показ.

Тема 49. Показ жестов «стоп, о'кей, внимание».

Теория: Характеристика жестов «стоп, о'кей, внимание». Значение, применение жестов «стоп, о кей, внимание. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение жестов «стоп, о'кей, внимание».

Форма контроля: Показ.

Тема 50. Упражнения «зеркало», «канат».

Теория: Характеристика упражнений «зеркало, канат». Значение, применение упражнений «зеркало, канат». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений «зеркало, канат».

Форма контроля: Показ.

Тема 51. Мимика лица и глаз.

Теория: Общая характеристика мимики лица и глаз в пантомиме. Значение, применение мимики лица и глаз в пантомиме. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение мимических упражнений в пантомиме.

Форма контроля: Показ.

Тема 52. Показ эмоций «восторг, удивление, грусть».

Теория: Характеристика упражнений «восторг, удивление, грусть». Значение, применение упражнений «восторг, удивление, грусть». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений «восторг, удивление, грусть».

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 53. Зачет «Основы пантомимы».

Теория: Что такое пантомима? Значение жестов и мимики в пантомиме.

Практика: Выполнение упражнения «зеркало». Показ эмоций «восторг, удивление, грусть». Показ жестов «стоп, о кей, внимание».

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Показ «восторг, удивление, грусть» (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 8. Жонглирование**

Тема 54. Основы жонглирования. О.Т., Т.Б.

Теория: Общая характеристика жанра. Подвиды жанра. Значение, применение. О.Т. и Т.Б.

Практика: Знакомство с жанром. Ответы на вопросы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 55. Техника жонглирования.

Теория: Общая характеристика техники жонглирования. Правила О.Т. и Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Выполнение подводящих упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 56. Работа с 1 мячом.

Теория: Характеристика жонглирования 1 мячом. Значение, применение упражнений с 1 мячом. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 1 мячом.

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 57. Работа с 2 мячами.

Теория: Характеристика жонглирования 2 мячами. Значение, применение упражнений с 2 мячами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 2 мячами.

Форма контроля: Показ.

Тема 58. Отработка жонглирования мячами.

Практика: Отработка техники жонглирования мячами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 59. Работа с 1 кольцом.

Теория: Характеристика жонглирования 1 кольцом. Значение, применение упражнений с 1 кольцом. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 1 кольцом.

Форма контроля: Показ.

Тема 60. Работа с 2 кольцами.

Теория: Характеристика жонглирования 2 кольцами. Значение, применение упражнений с 2 кольцами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 2 кольцами.

Форма контроля: Показ.

Тема 61. Отработка жонглирования кольцами.

Практика: Отработка техники жонглирования кольцами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 62. Работа с 1 булавой.

Теория: Характеристика жонглирования 1 булавой. Значение, применение упражнений с 1 булавой. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 1 булавой.

Форма контроля: Показ.

Тема 63. Работа с 2 булавами.

Теория: Характеристика жонглирования 2 булавами. Значение, применение упражнений с 2 булавами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 2 булавами.

Форма контроля: Показ.

Тема 64. Отработка жонглирования булавами.

Практика: Отработка техники жонглирования булавами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 65. Жонглирование диаболо.

Теория: Характеристика упражнений с диаболо. Значение, применение упражнений с диаболо. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с диаболо.

Форма контроля: Показ.

Тема 66. Петля на полу.

Теория: Характеристика упражнения «петля на диаболо на полу». Значение, применение упражнения «петля на диаболо на полу». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «петля на диаболо на полу».

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 67. Раскрутка диаболо.

Теория: Знакомство с видами раскрутки диаболо. Изучение темпа работы с диаболо. Манипуляции для поворота диаболо.

Практика: Отработка умения раскручивать «диаболо».

Форма контроля: Показ.

Тема 68. Виды бросков диаболо.

Теория: Характеристика бросков диаболо. Виды бросков диаболо. Изучение техники бросков «вверх», «через руку», «через ногу».

Практика: Выполнение элементарных бросков диаболо.

Форма контроля: Показ.

Тема 69. Отработка трюков с диаболо.

Практика: Выполнение трюков и упражнений с диаболо.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 70. Зачёт «Основы жонглирования».

Теория: Что такое жонглирование? Реквизит для жонглирования.

Практика: Упражнение с двумя мячами, кольцами, булавами, упражнения с диаболо.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Работа с 1-м мячом, катание «диаболо» по полу (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 9. Хореография**

Тема 71. Основы хореографии. О.Т., Т.Б.

Теория: Общая характеристика жанра. Подвиды жанра. Значение, применение. О.Т. и Т.Б.

Практика: Знакомство с жанром. Ответы на вопросы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 72. Постановка корпуса.

Теория: Характеристика упражнений для постановки корпуса. Значение, применение упражнений для постановки корпуса. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений для постановки корпуса.

Форма контроля: Показ.

Тема 73. Позиции рук.

Теория: Характеристика позиций рук. Значение, применение позиций рук в хореографии. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение и показ позиций рук.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 74. Позиции ног.

Теория: Характеристика позиций ног. Значение, применение позиций ног. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение и показ позиций ног.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 75. Показ позиций рук, ног.

Практика: Выполнение и показ позиций рук и ног.

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 76. Хореографические связки.

Практика: Выполнение хореографических связок.

Форма контроля: Показ.

Тема 77. Закрепление мышечного корсета.

Теория: Характеристика упражнений на закрепление мышечного корсета. Значение, применение упражнений на закрепление мышечного корсета. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений на закрепление мышечного корсета.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 78. Зачет «Основы хореографии».

Теория: Что такое хореография? Сколько позиций рук? Сколько позиций ног?

Практика: Позиции рук и ног.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Показ позиций рук, ног (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 10. Цирковые профессии**

Тема 79. Профессия «Артист цирка».

Теория: Описание профессии «артист цирка». Виды цирковых профессий: гимнаст, эквилибрист, акробат, жонглер, дрессировщик, факир, коверный и т.д.

Форма контроля: Беседа.

Тема 80. Особенности цирковых профессий.

Теория: Описание особенностей цирковых профессий: профессиональные обязанности, виды реквизита, особенности костюма и цирковой обуви.

Практика: Выполнение элементов цирковых профессий.

Форма контроля: Беседа, показ.

**Раздел 11. Подготовка цирковых номеров**

Тема 81. Подготовка цирковых номеров.

Теория: Общая характеристика подготовки цирковых номеров. Особенности подготовки цирковых номеров. Правила О.Т. и Т.Б.

Практика: Обсуждение особенностей подготовки цирковых номеров.

Форма контроля: Беседа.

Тема 82. «Шари-вари».

Теория: Общая характеристика номера «Шари-вари». Характеристика упражнений номера «Шари-вари». Правила О.Т. и Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Обсуждение особенностей постановки номера «Шари-вари».

Форма контроля: Беседа.

Тема 83. Характеристика номера.

Теория: Общая характеристика номера. Значение, применение цирковых номеров. Характеристика упражнений в цирковых номерах.

Практика: Обсуждение характеристики номера.

Форма контроля: Беседа.

Тема 84. Художественный образ.

Теория: Общая характеристика художественного образа в номере. Значение художественного образа в номере. Способы передачи художественного образа.

Практика: Обсуждение значения художественного образа и способов его передачи.

Форма контроля: Беседа.

Тема 85. Музыкальное сопровождение номера.

Теория: Общая характеристика музыкального сопровождения в номере. Особенности подбора музыкального сопровождения. Значение музыкального сопровождения.

Практика: Обсуждение значения музыкального сопровождения.

Форма контроля: Беседа.

Тема 86. Хореография в номере.

Теория: Общая характеристика хореографии в номере. Особенности подбора хореографии. Значение музыкального сопровождения.

Практика: Обсуждение значения хореографии в номере.

Форма контроля: Беседа.

Тема 87. Дизайн костюма.

Теория: Общая характеристика дизайна костюма. Особенности подбора костюма к художественному образу. Основы создания циркового костюма.

Практика: Работа над созданием идеи костюма.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 88. Подготовка реквизита.

Теория: Общая характеристика дизайна реквизита. Особенности подбора дизайна реквизита к художественному образу. Основы создания дизайна реквизита.

Практика: Работа над дизайном и оформлением реквизита.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 89. Постановка I части номера.

Теория: Особенности постановки I части номера. Общая характеристика упражнений I части номера.

Практика: Постановка I части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 90. Акробатические связки.

Теория: Общая характеристика акробатических связок. Значение, применение акробатических связок. Основные требования к выполнению акробатических связок.

Практика: Выполнение акробатических связок.

Форма контроля: Показ.

Тема 91. Комплекс упражнений.

Теория: Общая характеристика упражнений в номере. Значение, применение комплекса упражнений в номере. Основные требования к выполнению комплекса упражнений.

Практика: Выполнение комплекса упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 92. Отработка I части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений I части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 93. Отработка I части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений I части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 94. Постановка II части номера.

Теория: Особенности постановки II части номера. Общая характеристика упражнений II части номера.

Практика: Постановка II части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 95. Связки из эквилибристики.

Теория: Общая характеристика связок из эквилибристики. Значение, применение связок из эквилибристики. Основные требования к выполнению связок из эквилибристики.

Практика: Выполнение связок из эквилибристики.

Форма контроля: Показ.

Тема 96. Набор трюков.

Теория: Общая характеристика набора трюков. Значение, применение набора трюков в номере. Основные требования к выполнению набора трюков.

Практика: Выполнение набора трюков.

Форма контроля: Показ.

Тема 97. Отработка II части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений II части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 98. Отработка II части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений II части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 99. Постановка III части номера.

Теория: Особенности постановки III части номера. Общая характеристика упражнений III части номера.

Практика: Постановка III части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 100. Оригинальный жанр. Связки.

Теория: Общая характеристика связок оригинального жанра. Значение, применение связок оригинального жанра в номере. Основные требования связок оригинального жанра в номере Правила О.Т. и Т.Б при работе с реквизитом.

Практика: Выполнение связок оригинального жанра.

Форма контроля: Показ.

Тема 101. Отработка III части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений III части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 102. Отработка III части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений III части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 103. Отработка номера в целом.

Теория: Особенности прогона номера целиком.

Практика: Отработка номера в целом.

Форма контроля: Показ.

Тема 104. Отработка номера под музыку.

Практика: Отработка номера под музыку.

Форма контроля: Показ.

Тема 105. Отработка номера в костюмах.

Практика: Отработка номера в костюмах.

Форма контроля: Показ.

Тема 106. Репетиция на сцене.

Практика: репетиция целого номера на сцене под музыку.

Форма контроля: Концерт.

**Раздел 12. Итоговое занятие.**

Тема 107. Закрепление изученного.

Теория: Теория циркового искусства. Требования к технике выполнения цирковых упражнений.

Практика: Выполнение цирковых упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 108. Итоговое занятие.

Практика: Выявление силовой выносливости. Упражнения для проверки равновесия. Определение решительности и смелости.

Форма контроля: Зачет.

## **Планируемые результаты. Первый год обучения**

**По окончании первого года обучения учащиеся**

**будут знать:**

* историю возникновения цирка;
* разнообразие цирковых жанров;
* правила безопасного поведения на занятиях, правила личной гигиены, режим питания;
* цирковые профессии;

**будут уметь:**

* технически правильно выполнять элементарные упражнения различных цирковых жанров (гимнастика, акробатика, эквилибристика, оригинальный жанр и т.д.);
* выполнять контрольные нормативы для начального уровня обучения;

**будут владеть навыками:**

* самостраховки;
* правильного выполнения элементарных цирковых упражнений.

**В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* творческая активность, инициатива и любознательность.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

* культура общения со сверстниками;
* трудовая дисциплина;
* активность;
* развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия).

## **Учебно-тематический план. Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **3** | **3** | **-** |  |
| 1. | Введение. О.Т., Т.Б. | 3 | 3 | - | Вводная диагностика |
| **2.** | **Акробатика** | **39** | **10** | **29** |  |
| 2. | Акробатика. Повторение, закрепление. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 3. | Прыжковая акробатика. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 4. | Силовая акробатика. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 5. | Вольтижная акробатика. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 6. | Пластическая акробатика. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 7. | Плечевая акробатика. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 8. | Техника выполнения «переворота вперед, назад». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 9. | Отработка «переворота вперед, назад». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 10. | Техника выполнения «флик-фляка». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 11. | Отработка «флик-фляка». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 12. | Техника выполнения «арабского колеса». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 13. | Отработка «арабского колеса». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 14. | Зачет «Акробатика». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **3.** | **Гимнастика** | **42** | **9** | **33** |  |
| 15. | Гимнастика. Повторение, закрепление. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 16. | Развитие гибкости мышц спины. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 17. | Техника выполнения «лягушки». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 18. | Отработка «лягушки». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 19. | Техника выполнения «богена». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 20. | Отработка «богена». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 21. | Растяжка мышц ног. | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 22. | Техника выполнения «шпагатов». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 23. | Отработка «шпагатов». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 24. | Техника выполнения «передних арабесок». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 25. | Отработка «передних арабесок». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 26. | Техника выполнения «задних арабесок». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 27. | Отработка «задних арабесок». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 28. | Зачет «Гимнастика». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **4.** | **Эквилибристика** | **33** | **7** | **26** |  |
| 29. | Эквилибристика. Повторение, закрепление. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 30. | Техника выполнения стоек на локтях. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 31. | Техника выполнения стойки «в полу-шпагат». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 32. | Отработка стойки «в полу-шпагат». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 33. | Техника выполнения стойки «в шпагат». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 34. | Отработка стойки «в шпагат». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 35. | Техника выполнения стойки «свеча». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 36. | Отработка стойки «свеча». | 3 | - | 3 | Видеодемонстрация |
| 37. | Техника выполнения стойки «в группировке». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 38. | Отработка стойки «в группировке». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 39. | Зачет «Эквилибристика». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **5.** | **Пантомима** | **18** | **6** | **12** |  |
| 40. | Пантомима. Повторение, закрепление. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 41. | Виды пантомимы. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 42. | Комические сценки. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 43. | «Буффонада». | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 44. | Жестикуляция. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 45. | Зачет «Пантомима». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **6.** | **Хореография** | **9** | **2** | **7** |  |
| 46. | Хореография. Повторение, закрепление. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 47. | Хореографические связки. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 48. | Зачет «Хореография». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **7.** | **Жонглирование** | **33** | **7** | **26** |  |
| 49. | Жонглирование. Повторение, закрепление. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 50. | Техника жонглирования 3 мячами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 51. | Отработка жонглирования 3 мячами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 52. | Техника жонглирования 3 кольцами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 53. | Отработка жонглирования 3 кольцами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 54. | Техника жонглирования 3 булавами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 55. | Отработка жонглирования 3 булавами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 56. | Работа с диаболо. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 57. | Парные трюки с диаболо. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 58. | Отработка трюков с диаболо. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 59. | Зачет «Жонглирование». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **8.** | **Оригинальный жанр** | **30** | **7** | **23** |  |
| 60. | Оригинальный жанр. Повторение, закрепление. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 61. | Техника работы с хула-хупами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 62. | Работа с 1 хула-хупом. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 63. | Работа с 2 хула-хупами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 64. | Отработка упражнений с хула-хупами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 65. | Техника работы с большими скакалками. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 66. | Отработка трюков с большими скакалками. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 67. | Техника работа с тростью. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 68. | Отработка трюков с тростью. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 69. | Зачет «Оригинальный жанр». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **9.** | **Цирковые профессии** | **6** | **5** | **1** |  |
| 70. | Технические профессии в цирке. | 3 | 3 | - | Беседа |
| 71. | Особенности работы в цирке. | 3 | 2 | 1 | Беседа  Показ |
| **10.** | **Подготовка цирковых номеров** | **105** | **27** | **78** |  |
| 72. | Номер «Пластический этюд». | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 73. | Художественный образ. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 74. | Подбор музыкального сопровождения. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 75. | Постановка номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 76. | Подбор упражнений в номер. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 77. | Хореографические элементы. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 78. | Постановка I части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 79. | Изучение техники и выполнение связок. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 80. | Отработка I части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 81. | Отработка I части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 82. | Постановка II части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 83. | Отработка II части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 84. | Отработка II части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 85. | Постановка III части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 86. | Набор упражнений. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 87. | Набор элементов. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 88. | Набор трюков. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 89. | Отработка III части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 90. | Отработка III части номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 91. | Отработка номера в целом. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 92. | Дизайн костюма. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 93. | Оформление костюма. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 94. | Расшивка костюма. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 95. | Расшивка костюма. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 96. | Дизайн реквизита. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 97. | Оформление реквизита. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 98. | Прогон номера под музыку. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 99. | Отработка техники исполнения номера. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 100. | Физическая готовность к выступлению. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 101. | Психологический настрой. | 3 | 3 | - | Беседа |
| 102. | Прогон номера в костюмах. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 103. | Репетиция номера на сцене. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 104. | Репетиция номера на сцене под музыку. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 105. | Репетиция номера на сцене в костюмах. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 106. | Работа над ошибками. | 3 | 3 | - | Беседа |
| **11.** | **Концертная деятельность** | **3** | **-** | **3** |  |
| 107. | Концертная деятельность. | 3 | - | 3 | Концерт |
| **12.** | **Итоговое занятие** | **3** | **1** | **2** |  |
| 108. | Итоговое занятие. | 3 | 1 | 2 | Зачет |
|  | **Итого** | **324** | **84** | **240** |  |

## **Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие**

Тема 1. Введение. О.Т., Т.Б.

Теория. Цели и задачи объединения на учебный год. Правила О.Т. и Т.Б.

Форма контроля: Вводная диагностика.

**Раздел 2. Акробатика**

Тема 2. Акробатика. Повторение, закрепление.

Теория: Основные требования к выполнению акробатических упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение акробатических упражнений.

Форма контроля: Опрос.

Тема 3. Прыжковая акробатика.

Теория: Общая характеристика прыжковой акробатики. Значение, применение упражнений. Требования к технике выполнения упражнений из прыжковой акробатики. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений прыжковой акробатики.

Форма контроля: Показ.

Тема 4. Силовая акробатика.

Теория: Общая характеристика силовой акробатики. Значение, применение упражнений. Требования к технике выполнения упражнений из силовой акробатики. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений силовой акробатики.

Форма контроля: Показ.

Тема 5. Вольтижная акробатика.

Теория: Общая характеристика вольтижной акробатики. Значение, применение упражнений. Требования к технике выполнения упражнений из вольтижной акробатики. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений вольтижной акробатики.

Форма контроля: Показ.

Тема 6. Пластическая акробатика.

Теория: Общая характеристика пластической акробатики. Значение, применение упражнений. Требования к технике выполнения упражнений из пластической акробатики. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений пластической акробатики.

Форма контроля: Показ.

Тема 7. Плечевая акробатика.

Теория: Общая характеристика плечевой акробатики. Значение, применение упражнений. Требования к технике выполнения упражнений из плечевой акробатики. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений плечевой акробатики.

Форма контроля: Показ.

Тема 8. Техника выполнения «переворота вперед, назад».

Теория: Характеристика упражнения «переворот вперед», «переворот назад». Значение, применение упражнения. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «переворот вперед, назад».

Форма контроля: Показ.

Тема 9. Отработка «переворота вперед, назад».

Теория: Упражнение «переворот вперед, назад». Требования к технике выполнения упражнения «переворот вперед, назад». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «переворот вперед, назад».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 10. Техника выполнения «флик-фляка».

Теория: Характеристика упражнения «флик-фляк». Значение, применение упражнения «флик-фляк». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «флик-фляк».

Форма контроля: Показ.

Тема 11. Отработка «флик-фляка».

Теория: Упражнение «флик-фляк». Требования к технике выполнения упражнения «флик-фляк». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «флик-фляк».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 12. Техника выполнения «арабского колеса».

Теория: Характеристика упражнения «арабское колесо». Значение, применение упражнения «арабское колесо». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «арабское колесо».

Форма контроля: Показ.

Тема 13. Отработка «арабского колеса».

Теория: Упражнение «арабское колесо». Требования к технике выполнения упражнения «арабское колесо». Правила Т.Б.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «арабское колесо».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 14. Зачет «Акробатика».

Теория: Чем различаются виды акробатики? Что такое «флик-фляк»? Что такое «арабское колесо»?

Практика: Выполнение упражнений переворот вперед, переворот назад, арабское колесо.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения:Акробатика. (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 3. Гимнастика**

Тема 15. Гимнастика. Повторение, закрепление.

Теория: Основные требования к выполнению гимнастических упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений.

Форма контроля: Опрос.

Тема 16. Развитие гибкости мышц спины.

Теория: Общая характеристика упражнений на развитие гибкости мышц спины. Основные требования к выполнению гимнастических упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку мышц спины.

Форма контроля: Показ.

Тема 17. Техника выполнения «лягушки».

Теория: Характеристика упражнения «лягушка». Значение, применение упражнения «лягушка». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «лягушка».

Форма контроля: Показ.

Тема 18. Отработка «лягушки».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «лягушка».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 19. Техника выполнения «богена».

Теория: Характеристика упражнения «боген». Значение, применение упражнения «боген». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «боген».

Форма контроля: Показ.

Тема 20. Отработка «богена».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «боген».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 21. Растяжка мышц ног.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку мышц ног.

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 22. Техника выполнения «шпагатов».

Теория: Характеристика упражнения «шпагат». Значение, применение упражнения «шпагат». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «шпагат».

Форма контроля: Показ.

Тема 23. Отработка «шпагатов».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «шпагат».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 24. Техника выполнение «передних арабесок».

Теория: Характеристика упражнения «передняя арабеска». Значение, применение упражнения «передняя арабеска». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «передняя арабеска».

Форма контроля: Показ.

Тема 25. Отработка «передних арабесок».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «передняя арабеска».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 26. Техника выполнения «задних арабесок».

Теория: Характеристика упражнения «задняя арабеска». Значение, применение упражнения «задняя арабеска». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «задняя арабеска».

Форма контроля: Показ.

Тема 27. Отработка «задних арабесок».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «задняя арабеска».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 28. Зачет «Гимнастика».

Теория: Способы развития гибкости спины. Отличие передних арабесок от задних. Техника выполнения лягушки.

Практика: Выполнение передних арабесок, задних арабесок, лягушки, боген.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Растяжка мышц ног (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 4. Эквилибристика**

Тема 29. Эквилибристика. Повторение, закрепление.

Теория: Основные требования к выполнению упражнений из эквилибристики. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений из эквилибристики.

Форма контроля: Опрос.

Тема 30. Техника выполнения стоек на локтях.

Теория: Характеристика выполнения стоек на локтях. Основы работы с балансом. Техника выполнения стоек на локтях. Особенности упражнения. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение подводящих упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 31. Техника выполнения стойки «в полу-шпагат».

Теория: Характеристика стойки «в полу-шпагат». Значение, применение упражнения «в полу-шпагат». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «в полу-шпагат».

Форма контроля: Показ.

Тема 32. Отработка стойки «в полу-шпагат».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения стойка «в полу-шпагат».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 33. Техника выполнения стойки «в шпагат».

Теория: Характеристика стойки «в шпагат». Значение, применение упражнения «в шпагат». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «в шпагат».

Форма контроля: Показ.

Тема 34. Отработка стойки «в шпагат».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения стойка «в шпагат».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 35. Техника выполнения стойки «свеча».

Теория: Характеристика стойки «свеча». Значение, применение упражнения «свеча». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «свеча».

Форма контроля: Показ.

Тема 36. Отработка стойки «свеча».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения стойка «свеча».

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 37. Техника выполнения стойки «в группировке».

Теория: Характеристика стойки «в группировке». Значение, применение упражнения «в группировке». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «в группировке».

Форма контроля: Показ.

Тема 38. Отработка стойки «в группировке».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения стойка «в группировке».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 39. Зачет «Эквилибристика».

Теория: Техника выполнения стоек на локтях. Что такое «стойка на локтях свеча»?

Практика: Выполнение стоек на локтях «полу-шпагат», «свеча».

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения:Техника выполнения стойки «свеча», Эквилибристика. Силовые упражнения (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 5. Пантомима**

Тема 40. Пантомима. Повторение, закрепление.

Теория: Основные требования к выполнению упражнений из пантомимы. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений из пантомимы.

Форма контроля: Показ.

Тема 41. Виды пантомимы.

Теория: Общая характеристика видов пантомимы. Значение, применение упражнений из пантомимы. Основные требования к технике выполнения упражнений из пантомимы.

Практика: Выполнение упражнений из пантомимы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 42. Комические сценки.

Теория: Общая характеристика комических сценок в пантомиме. Значение, применение комических сценок в пантомиме. Правила Т.Б.

Практика: Показ комических сценок в пантомиме.

Форма контроля: Показ.

Тема 43. «Буффонада».

Теория: Общая характеристика буффонады в пантомиме. Значение, применение буффонады в пантомиме. Правила Т.Б.

Практика: Показ буффонады в пантомиме.

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 44. Жестикуляция.

Практика: Выполнение жестикуляционных упражнений в пантомиме.

Форма контроля: Показ.

Тема 45. Зачет «Пантомима».

Теория: Виды пантомимы. Что такое буффонада?

Практика: Показ буффонады, комических сценок.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Буффонада». Повторение (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 6. Хореография**

Тема 46. Хореография. Повторение, закрепление.

Теория: Основные требования к выполнению хореографически упражнений и связок. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение хореографических упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 47. Хореографические связки.

Практика: Выполнение хореографических связок.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 48. Зачет «Хореография».

Теория: Что такое «плие»? Что такое «арабеск»?

Практика: Выполнение хореографической связки у станка.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Зачет по хореографии (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 7. Жонглирование**

Тема 49. Жонглирование. Повторение, закрепление.

Теория: Основные требования к выполнению и усложнению упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений из жонглирования.

Форма контроля: Опрос.

Тема 50. Техника жонглирования 3 мячами.

Теория: Характеристика жонглирования 3 мячами. Значение, применение упражнений с 3 мячами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 3 мячами.

Форма контроля: Показ.

Тема 51. Отработка жонглирования 3 мячами.

Практика: Отработка техники жонглирования 3 мячами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 52. Техника жонглирования 3 кольцами.

Теория: Характеристика жонглирования 3 кольцами. Значение, применение упражнений с 3 кольцами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 3 кольцами.

Форма контроля: Показ.

Тема 53. Отработка жонглирования 3 кольцами.

Практика: Отработка техники жонглирования 3 кольцами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 54. Техника жонглирования 3 булавами.

Теория: Характеристика жонглирования 3 булавами. Значение, применение упражнений с 3 булавами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 3 булавами.

Форма контроля: Показ.

Тема 55. Отработка жонглирования 3 булавами.

Практика: Отработка техники жонглирования 3 булавами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 56. Работа с диаболо.

Теория: Основные требования к выполнению и усложнению упражнений с диаболо.

Практика: Выполнение упражнений с диаболо.

Форма контроля: Показ.

Тема 57. Парные трюки с диаболо.

Теория: Характеристика парных упражнений и трюков с диаболо. Значение, применение парных упражнений. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение парных упражнений с диаболо.

Форма контроля: Показ.

Тема 58. Отработка трюков с диаболо.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений с диаболо.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 59. Зачет «Жонглирование».

Теория: Реквизит для жонглирования. Способы жонглирования. Перечислите основные парные упражнения с диаболо.

Практика: Жонглирование 3 предметами. Выполнение парного упражнения с диаболо.

Форма контроля: Зачет.

**Раздел 8. Оригинальный жанр**

Тема 60. Оригинальный жанр. Повторение, закрепление.

Теория: Основные требования к выполнению и усложнению упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений оригинального жанра.

Форма контроля: Опрос.

Тема 61. Техника работы с хула-хупами.

Теория: Характеристика работы с хула-хупами. Особенности выполнения упражнений с хула-хупами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение подводящих упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 62. Работа с 1 хула-хупом.

Теория: Характеристика упражнений с хула-хупом. Значение, применение упражнений с хула-хупами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 1 хула-хупом.

Форма контроля: Показ.

Тема 63. Работа с 2 хула-хупами.

Теория: Характеристика упражнений с хула-хупом. Значение, применение упражнений с хула-хупами. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с 2 хула-хупами.

Форма контроля: Показ.

Тема 64. Отработка упражнений с хула-хупами.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений с хула-хупами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 65. Техника работы с большими скакалками.

Теория: Характеристика работы с большими скакалками. Особенности выполнения упражнений со скакалками. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений со скакалками.

Форма контроля: Показ.

Тема 66. Отработка трюков с большими скакалками.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений с большими скакалками.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 67. Техника работы с тростью.

Теория: Характеристика работы с тростями. Особенности выполнения упражнений с тростями. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений со скакалками.

Форма контроля: Показ.

Тема 68. Отработка трюков с тростью.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений с тростью.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 69. Зачет «Оригинальный жанр».

Теория: Реквизит в оригинальном жанре. Техника прыжков на большой скакалке. Что такое «трость»?

Практика: Выполнение восьмерки хула-хупами, 5 прыжков на большой скакалке, поворота с тростью.

Форма контроля: Зачет.

**Раздел 9. Цирковые профессии**

Тема 70. Технические профессии в цирке.

Теория: Описание технических профессий в цирке. Виды технических профессий в цирке: униформист, осветитель, художник по свету, звукорежиссер, режиссер цирковой программы, помощник в уходе за животными и т.д.

Форма контроля: Беседа.

Тема 71. Особенности работы в цирке.

Теория: Описание особенностей цирковых профессий.

Практика: Выполнение элементов технических цирковых профессий.

Форма контроля: Беседа, показ.

**Раздел 10. Подготовка цирковых номеров.**

Тема 72. Номер «Пластический этюд».

Теория: Общая характеристика номера «Пластический этюд». Характеристика упражнений номера «Пластический этюд». Правила О.Т. и Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Обсуждение особенностей постановки номера «Пластический этюд».

Форма контроля: Беседа.

Тема 73. Художественный образ.

Теория: Общая характеристика художественного образа в номере «Пластический этюд». Значение художественного образа в номере. Способы передачи художественного образа в номере «Пластический этюд».

Практика: Обсуждение значения художественного образа и способов его передачи.

Форма контроля: Беседа.

Тема 74. Подбор музыкального сопровождения.

Теория: Общая характеристика музыкального сопровождения в номере. Особенности подбора музыкального сопровождения. Значение музыкального сопровождения.

Практика: Обсуждение значения музыкального сопровождения.

Форма контроля: Беседа.

Тема 75. Постановка номера.

Теория: Особенности постановки номера «Пластический этюд». Общая характеристика упражнений номера. Способы воплощение художественного образа.

Практика: Постановка номера «Пластический этюд».

Форма контроля: Показ.

Тема 76. Подбор упражнений в номер.

Теория: Способ отбора упражнений в номер.

Практика: Выполнение упражнений в номере «Пластический этюд».

Форма контроля: Показ.

Тема 77. Хореографические элементы.

Теория: Общая характеристика хореографических элементов в номере. Особенности подбора хореографических элементов.

Практика: Обсуждение значения хореографических элементов в номере.

Форма контроля: Показ.

Тема 78. Постановка I части номера.

Теория: Особенности постановки I части номера. Общая характеристика упражнений I части номера.

Практика: Постановка I части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 79. Изучение техники и выполнение связок.

Теория: Общая характеристика техники выполнения трюков и связок. Значение, применение техники выполнения связок в номере. Основные требования к технике выполнения трюков и связок в номере.

Практика: Отработка техники выполнения связок.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 80. Отработка I части номера.

Теория: Особенности отработки I части номера. Общая характеристика выполнения упражнений I части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений I части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 81. Отработка I части номера.

Теория: Особенности отработки I части номера. Общая характеристика выполнения упражнений I части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений I части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 82. Постановка II части номера.

Теория: Особенности постановки II части номера. Общая характеристика упражнений II части номера.

Практика: Постановка II части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 83. Отработка II части номера.

Теория: Особенности отработки II части номера. Общая характеристика выполнения упражнений II части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений II части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 84. Отработка II части номера.

Теория: Особенности отработки II части номера. Общая характеристика выполнения упражнений II части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений II части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 85. Постановка III части номера.

Теория: Особенности постановки III части номера. Общая характеристика упражнений III части номера.

Практика: Постановка III части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 86. Набор упражнений.

Теория: Общая характеристика набора упражнений в номере. Значение, применение упражнений. Основные требования к выполнению упражнений в номере.

Практика: Выполнение трюков в номере.

Форма контроля: Показ.

Тема 87. Набор элементов.

Теория: Общая характеристика набора элементов. Значение, применение элементов в номере. Основные требования к выполнению элементов в номере.

Практика: Выполнение элементов в номере.

Форма контроля: Показ.

Тема 88. Набор трюков.

Теория: Общая характеристика набора трюков. Значение, применение трюков. Основные требования к выполнению трюков в номере.

Практика: Выполнение трюков в номере.

Форма контроля: Показ.

Тема 89. Отработка III части номера.

Теория: Особенности отработки III части номера. Общая характеристика выполнения упражнений III части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений III части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 90. Отработка III части номера.

Теория: Особенности отработки III части номера. Общая характеристика выполнения упражнений III части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений III части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 91. Отработка номера в целом.

Теория: Особенности прогона номера целиком.

Практика: Отработка номера в целом.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 92. Дизайн костюма.

Теория: Общая характеристика дизайна костюма. Особенности подбора костюма к художественному образу. Основы создания циркового костюма.

Практика: Работа над созданием идеи костюма.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 93. Оформление костюма.

Теория: Общая характеристика оформления костюма. Особенности оформления костюма к художественному образу. Основы оформления циркового костюма.

Практика: Работа над оформлением костюма.

Форма контроля: Показ.

Тема 94. Расшивка костюма.

Теория: Общая характеристика расшивки костюма. Особенности расшивки костюма. Способы расшивки костюма.

Практика: Расшивка костюма.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 95. Расшивка костюма.

Теория: Общая характеристика расшивки костюма. Особенности расшивки костюма. Способы расшивки костюма.

Практика: Расшивка костюма.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 96. Дизайн реквизита.

Теория: Общая характеристика дизайна реквизита. Особенности подбора дизайна реквизита к художественному образу. Основы создания дизайна реквизита.

Практика: Работа над дизайном реквизита.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 97. Оформление реквизита.

Теория: Общая характеристика оформления реквизита. Особенности дизайна реквизита. Основы оформления реквизита.

Практика: Работа над оформлением реквизита.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 98. Прогон номера под музыку.

Теория: Особенности прогона номера целиком под музыку.

Практика: Отработка номера под музыку.

Форма контроля: Показ.

Тема 99. Отработка техники исполнения номера.

Теория: Требования к технике исполнения номера.

Практика: Отработка техники исполнения номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 100. Физическая готовность к выступлению.

Теория: Требования к физической готовности к выступлению. Способы физической готовности к выступлению.

Практика: Выполнение упражнений на физическую готовность к выступлению.

Форма контроля: Показ.

Тема 101. Психологический настрой.

Теория: Требования к психологическому настрою перед выступлением. Способы психологического настроя перед выступлением.

Практика: Выполнение упражнений на психологический настрой перед выступлением.

Форма контроля: Беседа.

Тема 102. Прогон номера в костюмах.

Практика: Отработка номера в костюмах.

Форма контроля: Показ.

Тема 103. Репетиция номера на сцене.

Теория: Особенности прогона номера целиком на сцене.

Практика: Отработка номера на сцене.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 104. Репетиция номера на сцене под музыку.

Теория: Особенности прогона номера целиком на сцене под музыку.

Практика: Исполнение номера на сцене под музыку.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 105. Репетиция номера на сцене в костюмах.

Теория: Особенности прогона номера целиком в костюмах.

Практика: Отработка номера на сцене в костюмах.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 106. Работа над ошибками.

Теория: Разбор ошибок при исполнении номера.

Практика: Исправление ошибок во время прогона номера.

Форма контроля: Беседа.

Дистанционно, с применением электронного обучения:Работа над ошибками (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 11. Концертная деятельность**

Тема 107. Концертная деятельность.

Теория: Психологическая и физическая готовность к выступлению.

Практика: Исполнение номера.

Форма контроля: Показ.

**Раздел 12. Итоговое занятие**

Тема 108. Итоговое занятие.

Практика: Выявление силовой выносливости. Проверка равновесия. Определение решительности и смелости.

Форма контроля: Зачет.

## **Планируемые результаты. Второй год обучения**

**По окончании второго года обучения учащиеся:**

**будут знать:**

* цирковую терминологию;
* историю циркового искусства;
* технические профессии в цирке;
* методику самостоятельных тренировок;
* технику выполнения трюков прыжков, упражнений, элементов;
* способы страховки и самостраховки;
* правила безопасного поведения на занятиях, правила личной гигиены;

**будут уметь:**

* самостоятельно тренироваться;
* демонстрировать номера;
* оформлять костюмы и реквизит;

**будут владеть навыками:**

* технично выполнять все изученные трюки, упражнения.

**В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие**

**метапредметные компетенции как:**

* умение выполнять контрольные физические нормативы (гибкость, быстрота);
* коммуникативные навыки общения со сверстниками и в группе;
* музыкально-ритмические навыки.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

* устойчивый интерес к занятиям;
* ответственность, самостоятельность;
* быстрота, ловкость, точность движений.

## **Учебно-тематический план. Третий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **3** | **3** | **-** |  |
| 1. | Введение. О.Т., Т.Б. | 3 | 3 | - | Вводная диагностика |
| **2.** | **Акробатика** | **24** | **5** | **19** |  |
| 2. | Акробатика. Усложнение. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 3. | Техника выполнения «кульбита». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 4. | Отработка «кульбита». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 5. | Техника выполнения «петрушки». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 6. | Отработка «петрушки». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 7. | Техника выполнения «сальто». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 8. | Отработка «сальто». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 9. | Зачет «Усложнение акробатики». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **3.** | **Гимнастика** | **27** | **6** | **21** |  |
| 10. | Гимнастика. Усложнение. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 11. | Шпагаты на возвышенности. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 12. | Техника выполнения «затяжки» на одной ноге. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 13. | Отработка «затяжки» на одной ноге. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 14. | Техника выполнения «капельки». | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 15. | Отработка оттяжки «капелька». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 16. | Техника выполнения «двойной складки». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 17. | Отработка «двойной складки». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 18. | Зачет «Усложнение гимнастики». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **4.** | **Эквилибристика** | **27** | **7** | **20** |  |
| 19. | Эквилибристика. Усложнение. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 20. | Техника выполнения стойки «в шпагате». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 21. | Отработка стойки «в шпагате». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 22. | Техника выполнения стойки «боген». | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 23. | Отработка стойки «боген». | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 24. | Основы баланса на уницикле. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 25. | Катание на уницикле. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 26. | Повороты на уницикле. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 27. | Зачет «Усложнение эквилибристики». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **5.** | **Пантомима** | **15** | **5** | **10** |  |
| 28. | Пантомима. Усложнение. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 29. | Упражнение «канат». | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 30. | Упражнение «зеркало». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 31. | Упражнение «зонт». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 32. | Зачет «Усложнение пантомимы». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **6.** | **Жонглирование** | **24** | **6** | **18** |  |
| 33. | Жонглирование. Усложнение. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 34. | Каскад мячами, кольцами, булавами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 35. | Отработка каскада предметами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 36. | Техника выполнения перекидки. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 37. | Отработка перекидки предметами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 38. | Усложнение работы с диаболо. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 39. | Парные упражнения с диаболо. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 40. | Зачет «Усложнение жонглирования». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **7.** | **Иллюзионное искусство** | **18** | **7** | **11** |  |
| 41. | Основы иллюзионного искусства. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 42. | Фокусы с теннисными мячами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 43. | Фокусы с веревкой. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 44. | Фокус «Волшебная шляпа». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 45. | Фокус «Узлы, платки». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 46. | Зачет «Иллюзионное искусство». | 3 | 2 | 1 | Зачет |
| **8.** | **Оригинальный жанр** | **24** | **6** | **18** |  |
| 47. | Оригинальный жанр. Усложнение. | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 48. | Работа с хула-хупами. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 49. | Отработка трюков с хула-хупами. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 50. | Работа с 2 тростями. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 51. | Отработка трюков с 2 тростями. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 52. | Работа с «поями». | 3 | 1 | 2 | Видеодемонстрация |
| 53. | Отработка трюков с «поями». | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 54. | Зачет «Усложнение оригинального жанра». | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **9.** | **Педагогические профессии** | **6** | **5** | **1** |  |
| 55. | Знакомство с педагогическими профессиями. | 3 | 3 | 0 | Беседа |
| 56. | Профессиональные навыки. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| **10.** | **Подготовка цирковых номеров** | **111** | **36** | **75** |  |
| 57. | Номер «Гости из будущего». | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 58. | Художественный образ. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 59. | Подбор музыкального сопровождения. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 60. | Хореография в номере. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 61. | Постановка I части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 62. | Набор упражнений и связок. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 63. | Отработка последовательности упражнений. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 64. | Отработка I части номера. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 65. | Постановка II части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 66. | Набор элементов и трюков. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 67. | Отработка II части номера. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 68. | Постановка III части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 69. | Связки между трюками. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 70. | Отработка III части номера. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 71. | Отработка последовательности трюков. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 72. | Дизайн костюмов. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 73. | Расшивка костюма. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 74. | Подготовка реквизита. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 75. | Отработка техники исполнения номера. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 76. | Отработка номера под музыку. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 77. | Усложнение номера «Кубок Ника». | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 78. | Усложнение трюковой части номера. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 79. | Усложнение трюков из эквилибристики. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 80. | Усложнение групповых упражнений. | 3 | - | 3 | Контрольное выполнение упражнений |
| 81. | Отработка номера в целом. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 82. | Усложнение номера на унициклах. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 83. | Усложнение групповых упражнений. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 84. | Прыжки на уницикле. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 85. | Работа с реквизитом на уницикле. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 86 | Жонглирование на уницикле. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 87. | Отработка номера в целом. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 88. | Усложнение номера «Батл с диаболо». | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 89. | Составление связок и комбинаций. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 90. | Работа с 2 диаболо. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 91. | Жонглирование диаболо. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| 92. | Парное жонглирование диаболо. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 93. | Отработка номера в целом. | 3 | 1 | 2 | Контрольное выполнение упражнений |
| **11.** | **Актерское мастерство** | **12** | **6** | **6** |  |
| 94. | Актерское мастерство. | 3 | 1 | 2 | Беседа  Показ |
| 95. | Передача образа. | 3 | 2 | 1 | Показ |
| 96. | Взаимодействие на сцене. | 3 | 1 | 2 | Показ |
| 97. | Внешняя характеристика номера. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| **12.** | **Поездка в цирк** | **9** | **6** | **3** |  |
| 98. | Ведущие мастера арены. | 3 | 3 | - | Беседа |
| 99. | Знакомство с манежем. | 3 | 3 | - | Показ |
| 100. | Работа в манеже цирка. | 3 | - | 3 | Показ |
| **13.** | **Творческая мастерская** | **15** | **3** | **12** |  |
| 101. | Творческая мастерская реквизита. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 102. | Оформление реквизита. | 3 | - | 3 | Творческая работа |
| 103. | Творческая мастерская костюмов. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| 104. | Оформление костюмов. | 3 | - | 3 | Творческая работа |
| 105. | Цирковой грим. | 3 | 1 | 2 | Творческая работа |
| **14.** | **Концертная деятельность** | **6** | **1** | **5** |  |
| 106. | Концертная деятельность. | 3 | 1 | 2 | Концерт |
| 107. | Отчетный концерт. | 3 | - | 3 | Концерт |
| **15.** | **Итоговое занятие** | **3** | **1** | **2** |  |
| 108. | Подведение итогов. | 3 | 1 | 2 | Зачет |
|  | **Итого** | **324** | **103** | **221** |  |

## **Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие**

Тема 1. Введение. О.Т., Т.Б.

Теория: Цели и задачи объединения на учебный год. План работы. Правила О.Т. и Т.Б.

Форма контроля: Вводная диагностика.

**Раздел 2. Акробатика**

Тема 2. Акробатика. Усложнение.

Теория: Характеристика усложнений акробатики. О.Т. и Т.Б. Требования к технике выполнения упражнений акробатики.

Практика: Выполнение акробатических упражнений.

Форма контроля: Опрос.

Тема 3. Техника выполнения «кульбита».

Теория: Характеристика упражнения «кульбит». Значение, применение упражнения «кульбит». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «кульбит».

Форма контроля: Показ.

Тема 4. Отработка «кульбита».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «кульбит».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 5. Техника выполнения «петрушки».

Теория: Характеристика упражнения «петрушка». Значение, применение упражнения «петрушка». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «петрушка».

Форма контроля: Показ.

Тема 6. Отработка «петрушки».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «петрушка».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 7. Техника выполнения «сальто».

Теория: Характеристика упражнения «сальто». Значение, применение упражнения «сальто». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «сальто».

Форма контроля: Показ.

Тема 8. Отработка «сальто».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «сальто».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 9. Зачет «Усложнение акробатики».

Теория: Что такое кульбит, петрушка, сальто?

Практика: Выполнение упражнений кульбит, петрушка, сальто.

Форма контроля: Зачет.

**Раздел 3. Гимнастика**

Тема 10. Гимнастика. Усложнение.

Теория: Основные требования к выполнению и усложнению гимнастических упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений.

Форма контроля: Опрос.

Тема 11. Шпагаты на возвышенности.

Теория: Характеристика шпагатов. Виды шпагатов на возвышенности. Значение, применение растяжки шпагатов на возвышенности. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение шпагатов на возвышенности.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 12. Техника выполнения «затяжки» на одной ноге.

Теория: Характеристика упражнения «затяжка». Значение, применение упражнения «затяжка». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения затяжка.

Форма контроля: Показ.

Тема 13. Отработка «затяжки» на одной ноге.

Практика: Отработка техники выполнения «затяжки» на одной ноге.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 14. Техника выполнения «капельки».

Теория: Характеристика упражнения «капелька». Значение, применение упражнения «капелька». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «капелька».

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 15. Отработка оттяжки «капелька».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «капелька».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 16. Техника выполнения «двойной складки».

Теория: Характеристика упражнения «двойная складка». Значение, применение упражнения «двойная складка». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения «двойная складка».

Форма контроля: Показ.

Тема 17. Отработка «двойной складки».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «двойной складки».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 18. Зачет «Усложнение гимнастики».

Теория: Что такое затяжка, двойная складка?

Практика: Выполнение упражнений капелька, затяжка на оной ноге.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Капелька». Техника выполнения. (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 4. Эквилибристика**

Тема 19. Эквилибристика. Усложнение.

Теория: Основные требования к выполнению и усложнению упражнений из эквилибристики. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений из эквилибристики.

Форма контроля: Опрос.

Тема 20. Техника выполнения стойки «в шпагате».

Теория: Характеристика упражнения стойка на руках «в шпагате». Значение, применение упражнения стойка на руках «в шпагате». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения стойка на руках «в шпагате».

Форма контроля: Показ.

Тема 21. Отработка стойки «в шпагате».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения стойка на руках «в шпагате».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 22. Техника выполнения стойки «боген».

Теория: Характеристика упражнения стойка на руках «боген». Значение, применение упражнения стойка на руках «боген». Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнения стойка на руках «боген».

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 23. Отработка стойки «боген».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения стойка на руках «боген».

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 24. Основы баланса на уницикле.

Теория: Основные требования к выполнению упражнений на уницикле. О.Т. и Т.Б.

Практика: Осваивание на уницикле.

Форма контроля: Показ.

Тема 25. Катание на уницикле.

Теория: Основные требования к выполнению упражнений на уницикле. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений на уницикле.

Форма контроля: Показ.

Тема 26. Повороты на уницикле.

Теория: Основные требования к выполнению упражнений на уницикле. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение поворотов на уницикле.

Форма контроля: Показ.

Тема 27. Зачет «Усложнение эквилибристики».

Теория: Техника выполнения стоек на руках, реквизит для ручного эквилибра. Что такое уницикл?

Практика: Выполнение стоек на руках «в шпагате, боген». Удержание баланса на уницикле.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения:Техника выполнения стойки на руках «свеча» (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 5. Пантомима**

Тема 28. Пантомима. Усложнение.

Теория: Основные требования к выполнению и усложнению упражнений из пантомимы. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений из пантомимы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 29. Упражнение «канат».

Теория: Общая характеристика упражнения «канат» в пантомиме. Значение, применение упражнения «канат» в пантомиме. Правила Т.Б.

Практика: Показ упражнения «канат» в пантомиме.

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 30. Упражнение «зеркало».

Теория: Общая характеристика упражнения «зеркало» в пантомиме. Значение, применение упражнения «зеркало» в пантомиме. Правила Т.Б.

Практика: Показ упражнения «зеркало» в пантомиме.

Форма контроля: Показ.

Тема 31. Упражнение «зонт».

Теория: Общая характеристика упражнения «зонт» в пантомиме. Значение, применение упражнения «зонт» в пантомиме. Правила Т.Б.

Практика: Показ упражнения «зонт» в пантомиме.

Форма контроля: Показ.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Пантомима. «Канат» (<https://vk.com/id66313609> ).

Тема 32. Зачет «Усложнение пантомимы».

Теория: Где и как пригодится пантомима?

Практика: Упражнения «канат, зеркало, зонт».

Форма контроля: Зачет.

**Раздел 6. Жонглирование**

Тема 33. Жонглирование. Усложнение.

Теория: Основные требования к выполнению и усложнению упражнений. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений из жонглирования.

Форма контроля: Опрос.

Тема 34.Каскад мячами, кольцами, булавами.

Теория: Жонглирование мячами, кольцами, булавами. Требования к технике жонглирования мячами, кольцами, булавами.

Практика: Отработка техники жонглирования мячами, кольцами, булавами.

Форма контроля: Показ.

Тема 35. Отработка каскада предметами.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения каскад предметами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 36. Техника выполнения перекидки.

Теория: Упражнение перекидка предметами. Требования к технике выполнения упражнения перекидка предметами.

Практика: Отработка техники выполнения упражнения перекидка предметами.

Форма контроля: Показ.

Тема 37. Отработка перекидки предметами.

Практика: Отработка техники выполнения перекидки предметами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 38. Усложнение работы с диаболо.

Теория: Общая характеристика упражнений с диаболо. Значение, применение упражнений с диаболо. Правила Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений с диаболо.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 39. Парные упражнения с диаболо.

Теория: Парные упражнения. Техника выполнения парных упражнений. Т.Б. и О.Т.

Практика: Выполнение парных упражнений с диаболо.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 40. Зачет. «Усложнение жонглирования».

Теория: Что такое каскад? Техника перекидки предметами.

Практика: Каскад предметами. Перекидка предметами. Парные упражнения с диаболо.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения:Видеоролик о жонглерах ([https://www.youtube.com/watch?v=Eg-8CeggeOY HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=Eg-8CeggeOY&t=3s"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=Eg-8CeggeOY&t=3s"t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=Eg-8CeggeOY&t=3s) ).

**Раздел 7. Иллюзионное искусство**

Тема 41. Основы иллюзионного искусства.

Теория: Общая характеристика жанра. Подвиды жанра. Значение, применение. О.Т. и Т.Б.

Практика: Знакомство с жанром. Ответы на вопросы.

Форма контроля: Опрос.

Тема 42. Фокусы с теннисными мячами.

Теория: Характеристика фокусов с теннисными шарами. Значение, применение фокусов с теннисными шарами. Правила Т.Б.

Практика: Показ фокусов с теннисными шарами.

Форма контроля: Показ.

Тема 43. Фокусы с веревкой.

Теория: Характеристика фокусов с веревкой. Значение, применение фокусов с веревкой. Правила Т.Б.

Практика: Показ фокусов с веревкой.

Форма контроля: Показ.

Тема 44. Фокус «Волшебная шляпа».

Теория: Характеристика фокуса «волшебная шляпа». Значение, применение фокуса «волшебная шляпа». Правила Т.Б.

Практика: Показ фокуса «волшебная шляпа».

Форма контроля: Показ.

Тема 45. Фокус «Узлы, платки».

Теория: Характеристика фокуса «узлы, платки». Значение, применение фокуса «узлы, платки». Правила Т.Б.

Практика: Показ фокуса «узлы, платки».

Форма контроля: Показ.

Тема 46. Зачет «Иллюзионное искусство».

Теория: Что такое иллюзионное искусство? Реквизит. Что такое «манипуляции»?

Практика: Фокусы с теннисными мячами, «Волшебная шляпа», «Узлы, платки».

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Видеоролик о фокусниках (<https://the-world-of-culture.blogspot.com/2015/04/blog-post_13.html> ).

**Раздел 8. Оригинальный жанр**

Тема 47. Оригинальный жанр. Усложнение.

Теория: Основные требования к выполнению и усложнению упражнений оригинального жанра. О.Т. и Т.Б.

Практика: Выполнение упражнений оригинального жанра.

Форма контроля: Опрос.

Тема 48. Работа с хула-хупами.

Теория: Характеристика работы с хула-хупами. Значение, применение работы с хула-хупами. Правила Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Выполнение упражнения с хула-хупами.

Форма контроля: Показ.

Тема 49. Отработка трюков с хула-хупами.

Практика: Отработка техники выполнения трюков с хула-хупами.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 50. Работа с 2 тростями.

Теория: Характеристика работы с 2 тростями. Значение, применение работы с 2 тростями. Правила Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Выполнение упражнений с 2 тростями.

Форма контроля: Показ.

Тема 51. Отработка трюков с 2 тростями.

Практика: Отработка техники выполнения трюков с 2 тростями.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 52. Работа с «поями».

Теория: Характеристика работы с поями. Значение, применение работы с поями. Правила Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Выполнение упражнений с поями.

Форма контроля: Видеодемонстрация.

Тема 53. Отработка трюков с «поями».

Теория: Трюки с диаболо. Требования к технике выполнения трюков с диаболо.

Практика: Отработка техники выполнения трюков с диаболо.

Форма контроля: Показ.

Тема 54. Зачет «Усложнение оригинального жанра».

Теория: Что такое хула-хуп? Техника работы с поями.

Практика: Выполнение упражнений бочка, с 2 тростями, с поми.

Форма контроля: Зачет.

Дистанционно, с применением электронного обучения:Работа с «поями» (<https://vk.com/id66313609> ).

**Раздел 9. Педагогические профессии**

Тема 55. Знакомство с педагогическими профессиями.

Теория: Общая характеристика педагогической деятельности. Виды, особенности педагогической деятельности. Место работы и особенности работы с детьми. Педагогические профессии в сфере спорта и цирка.

Форма контроля: Беседа.

Тема 56. Профессиональные навыки.

Теория: Профессиональные навыки педагога. Особенности характера и поведения. Имидж педагога.

Практика: проведение элементов занятия в роли педагога.

Форма контроля: Беседа.

**Раздел 10. Подготовка цирковых номеров**

Тема 57. Номер «Гости из будущего».

Теория: Общая характеристика содержания номера «Гости из будущего». Значение, применение номера «Гости из будущего».

Практика: Обсуждение содержания номера.

Форма контроля: Беседа.

Тема 58. Художественный образ.

Теория: Общая характеристика художественного образа в номере. Значение художественного образа в номере. Способы передачи художественного образа.

Практика: Обсуждение значения художественного образа и способов его передачи.

Форма контроля: Беседа.

Тема 59. Подбор музыкального сопровождения.

Теория: Общая характеристика музыкального сопровождения в номере. Особенности подбора музыкального сопровождения. Значение музыкального сопровождения.

Практика: Обсуждение значения музыкального сопровождения.

Форма контроля: Беседа.

Тема 60. Хореография в номере.

Теория: Общая характеристика хореографических элементов в номере. Особенности подбора хореографических элементов.

Практика: Обсуждение значения хореографических элементов в номере. Выполнение хореографических элементов.

Форма контроля: Показ.

Тема 61. Постановка I части номера.

Теория: Особенности постановки I части номера. Общая характеристика упражнений I части номера.

Практика: Постановка I части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 62. Набор упражнений и связок.

Теория: Общая характеристика выполнения упражнений и связок. Основные требования к технике выполнения упражнений и связок.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений и связок в номере.

Форма контроля: Показ.

Тема 63. Отработка последовательности упражнений.

Теория: Сбор упражнений в последовательность. Особенности работы над последовательностью упражнений.

Практика: Отработка техники выполнения последовательности упражнений.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 64. Отработка I части номера.

Теория: Особенности отработки I части номера. Общая характеристика выполнения упражнений I части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений I части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 65. Постановка II части номера.

Теория: Особенности постановки II части номера. Общая характеристика упражнений II части номера.

Практика: Постановка II части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 66. Набор элементов и трюков.

Теория: Общая характеристика элементов и трюков. Значение, применение элементов и трюков. Основные требования к выполнению трюков.

Практика: Выполнение элементов и трюков.

Форма контроля: Показ.

Тема 67. Отработка II части номера.

Теория: Особенности отработки II части номера. Общая характеристика выполнения упражнений II части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений II части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 68. Постановка III части номера.

Теория: Особенности постановки III части номера. Общая характеристика упражнений III части номера.

Практика: Постановка III части номера.

Форма контроля: Показ.

Тема 69. Связки между трюками.

Теория: Общая характеристика составления связок. Особенности составления связок.

Практика: Отработка связок между трюками.

Форма контроля: Показ.

Тема 70. Отработка III части номера.

Теория: Особенности отработки III части номера. Общая характеристика выполнения упражнений III части номера.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений III части номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 71. Отработка последовательности трюков.

Теория: Сбор упражнений в последовательность. Особенности работы над последовательностью упражнений.

Практика: Отработка техники выполнения последовательности упражнений.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 72. Дизайн костюмов.

Теория: Общая характеристика дизайна костюма. Особенности подбора костюма к художественному образу. Основы создания циркового костюма.

Практика: Работа над созданием идеи костюма.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 73. Расшивка костюмов.

Теория: Общая характеристика расшивки костюма. Особенности расшивки костюма. Способы расшивки костюма.

Практика: Расшивка костюма.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 74. Подготовка реквизита.

Теория: Общая характеристика оформления реквизита. Особенности дизайна реквизита. Основы оформления реквизита.

Практика: Работа над оформлением и подготовкой реквизита.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 75. Отработка техники исполнения номера.

Теория: Требования к технике исполнения номера. Т.Б. и О.Т. во время исполнения номера.

Практика: Отработка техники исполнения номера.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 76. Отработка номера под музыку.

Теория: Особенности исполнения номера под музыку.

Практика: Отработка номера под музыку.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 77. Усложнение номера «Кубок Ника».

Теория: Требования к усложнению номера. О.Т. и Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Усложнение трюковой части номера «Кубок Ника».

Форма контроля: Беседа.

Тема 78. Усложнение трюковой части номера.

Теория: Требования к технике выполнения усложненных трюков в номере.

Практика: Выполнение усложненных трюков в номере.

Форма контроля: Показ.

Тема 79. Усложнение трюков из эквилибристики.

Практика: Выполнение усложненных трюков из эквилибристики.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 80. Усложнение групповых упражнений.

Практика: Выполнение групповых упражнений, пирамид.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 81. Отработка номера в целом.

Теория: Особенности прогона номера целиком.

Практика: Отработка номера в целом.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 82. Усложнение номера на унициклах.

Теория: Требования к усложнению номера. О.Т. и Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Усложнение трюковой части номера.

Форма контроля: Беседа.

Тема 83. Усложнение групповых упражнений.

Теория: Требования к технике выполнения групповых упражнений.

Практика: Выполнение групповых упражнений.

Форма контроля: Показ.

Тема 84. Прыжки на уницикле.

Теория: Техника выполнения прыжков на уницикле. Основы Т.Б.

Практика: Выполнение прыжков на уницикле.

Форма контроля: Показ.

Тема 85. Работа с реквизитом на уницикле.

Теория: Основы работы с реквизитом на уницикле. Основы Т.Б. и О.Т.

Практика: Работа с реквизитом на уницикле.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 86. Жонглирование на уницикле.

Теория: Основы жонглирования предметами на уницикле. Основы Т.Б. и О.Т.

Практика: Выполнение жонглирования на уницикле.

Форма контроля: Показ.

Тема 87. Отработка номера в целом.

Теория: Особенности прогона номера целиком.

Практика: Отработка номера в целом.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 88. Усложнение номера «Батл с диаболо»

Теория: Требования к усложнению номера. О.Т. и Т.Б. при работе с реквизитом.

Практика: Усложнение трюковой части номера «Батл с диаболо».

Форма контроля: Беседа.

Тема 89. Составление связок и комбинаций.

Теория: Основы составления связок и комбинаций.

Практика: Выполнение связок из трюков и переходов между ними.

Форма контроля: Показ.

Тема 90. Работа с 2 диаболо.

Теория: Основы техники работы с 2 диаболо.

Практика: Освоение техники работы с 2 диаболо.

Форма контроля: Показ.

Тема 91. Жонглирование диаболо.

Теория: Требования к технике выполнения жонглирования диаболо.

Практика: Выполнение жонглирования диаболо.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

Тема 92. Парное жонглирование диаболо.

Теория: Основы техники парного жонглирования диаболо. Т.Б.

Практика: Выполнение парного жонглирования диаболо.

Форма контроля: Показ.

Тема 93. Отработка номера в целом.

Теория: Особенности прогона номера целиком.

Практика: Отработка номера в целом.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнений.

**Раздел 10. Актерское мастерство**

Тема 94. Актерское мастерство.

Теория: Развитие воображения. Способы проявления актерского мастерства.

Практика: Развитие актерского мастерства.

Форма контроля: Беседа, показ.

Тема 95. Передача образа.

Теория: Передача образа зрителям. Перевоплощение в образ.

Практика: Знакомство с навыками передачи образа.

Форма контроля: Показ.

Тема 96. Взаимодействие на сцене.

Теория: Основы взаимодействия артистов на сцене во время исполнения номера.

Практика: Освоение элементов взаимодействия.

Форма контроля: Показ.

Тема 97. Внешняя характеристика номера.

Теория: Способы передачи задумки номера.

Практика: Сочетание элементов передачи образа.

Форма контроля: Беседа.

**Раздел 11. Поездка в цирк**

Тема 98. Ведущие мастера арены.

Теория: Знакомство с цирковыми артистами. Вклад артистов в историю развития советского и российского цирка.

Форма контроля: Беседа.

Тема 99. Знакомство с манежем.

Теория: Основы поведения артистов в манеже. Т.О. и О.Т. в манеже.

Форма контроля: Показ.

Тема 100. Работа в манеже цирка.

Практика: Работа в манеже. Парад-Алле, Парад-пролог.

Форма контроля: Показ.

**Раздел 12. Творческая мастерская**

Тема 101. Творческая мастерская реквизита.

Теория: Основы оформления реквизита. Особенности создания эскиза реквизита.

Практика: создание эскизов нового оформления и цветового решения реквизита.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 102. Оформление реквизита.

Практика: Обновление оформления реквизита.

Форма контроля: Творческая работа.

103. Творческая мастерская костюмов.

Теория: Основы создания и украшения циркового костюма. Планирование работы над украшением костюма. Бережное отношение к костюму.

Практика: Создание эскиза готового костюма.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 104. Оформление костюмов.

Практика: Украшение костюма. Создание образа.

Форма контроля: Творческая работа.

Тема 105. Цирковой грим.

Теория: Характеристика циркового грима. Основы нанесения грима. Т.Б при нанесении грима.

Практика: Подбор циркового грима к художественному образу. Нанесение грима.

Форма контроля: Творческая работа.

**Раздел 13. Концертная деятельность**

Тема 106. Концертная деятельность.

Теория: Психологическая и физическая готовность к выступлению.

Практика: Исполнение номеров на сцене.

Форма контроля: Концерт.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Работа над ошибками (<https://vk.com/id66313609> ).

Тема 107. Отчетный концерт.

Практика: Исполнение номеров на сцене.

Форма контроля: Концерт.

**Раздел 14. Итоговое занятие**

Тема 108. Подведение итогов.

Практика: Выявление силовой выносливости. Упражнения для проверки равновесия. Определение решительности и смелости. Выявление стойкости.

Форма контроля: Зачет.

## **Планируемые результаты. Третий год обучения**

**По окончании третьего года обучения учащиеся**

**будут знать:**

* цирковую терминологию;
* историю циркового искусства и творчество выдающихся артистов цирка;
* характеристику, значение, особенность цирковых жанров;
* методику самостоятельных тренировок, разминок;
* технику выполнения упражнений и трюков;
* правила поведения на сцене;
* правила безопасного поведения на занятиях, правила личной гигиены;
* элементы педагогической работы, основные требования к педагогическому работнику в сфере спорта и цирка.

**будут уметь:**

* технично и правильно выполнять упражнения и трюки разных цирковых жанров;
* самостоятельно проводить тренировку, соблюдая правила и нормы ОТ;
* исполнять цирковые номера на высоком профессиональном уровне;

**будут владеть навыками:**

* технично выполнять все изученные трюки, упражнения;
* основ актерского мастерства;
* самостоятельного проведения элементов занятия;

**В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:**

* умение выполнять контрольные физические нормативы (гибкость, быстрота);
* коммуникативные навыки общения со сверстниками и в группе;
* музыкально-ритмические навыки в работе;
* умение адекватно оценивать себя и других.

**В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**

* коммуникабельность;
* ответственность, самостоятельность;
* повышение творческой активности, проявление инициативы и любознательности.

**Планируемые результаты по итогам реализации программы**

**По окончании обучения учащиеся**

**будут знать:**

* историю цирка;
* основные жанры циркового искусства и терминологию;
* виды цирковых профессий;
* технику выполнения прыжков, упражнений, элементов, трюков;
* основы личной безопасности, страховки и самостраховки;
* правила здорового образа жизни;

**будут уметь:**

* исполнять цирковые номера на разных сценических площадках;
* работать в паре, в коллективе;
* применять знания в постановке простых цирковых номеров;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

**В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:**

* творческая активность, инициатива и любознательность;
* знание и соблюдение техники безопасности на тренировках и выступлениях;
* художественный вкус, умение гармонично сочетать свой образ и стиль с творческим номером;
* определение общей цели и путей ее достижения;
* интерес к занятиям, мотивация к обучению и развитию;
* навыки сотрудничества, умение работать в команде, паре.

**В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**

* ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
* целеустремленность, ответственность, решительность, самостоятельность;
* устойчивый интерес к цирковым профессиям;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* самостоятельность и сила воли;
* уважительное отношение к цирковому искусству.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| Первый | 324 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 3 часа |
| Второй | 324 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 3 часа |
| Третий | 324 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 3 часа |

## **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** наличие светлого и просторного спортивного зала для занятий, обеспеченность учащихся необходимым оборудованием и инвентарем.

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень материалов и оборудования** | **Количество** |
| Станок хореографический | 1 шт. |
| Музыкальный центр  Ноутбук | 1 шт.  1 шт. |
| Зеркало (напольное, настенное) | 20 шт. |
| Скамья гимнастическая | 1 шт. |
| Мат гимнастический | 6 шт. |
| Коврик гимнастический  Булавы гимнастические | 10 шт.  40 шт. |
| Реквизит для жонглирования (мячи, кольца, булавы) | 40 шт. |
| Обруч гимнастический  Станок хореографический  Скакалка гимнастическая | 20 шт.  1 шт.  10 шт. |
| Диаболо | 10 шт. |
| Стол для эквилибра | 1 шт. |
| Гимнастические мячи | 6 шт. |
| Уницикл | 2 шт. |

**Информационное обеспечение:**

* Федеральное казенное предприятие российская государственная цирковая компания. Режим доступа: (<http://www.circus.ru/> )
* Энциклопедия циркового и эстрадного искусства. Режим доступа: (<http://www.ruscircus.ru/encyc> )
* Рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации, осуществляющей образовательную деятельность. Режим доступа: (<http://staviropk.ru/attachments/article/689/Rekomend-po-realizacii-obr-programm.pdf> )
* Основная профессиональная образовательная программа «Цирковое искусство». Режим доступа: (<https://gutsei.ru/ОПОП%20цирк%202020.pdf> )

**Кадровое обеспечение**: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

## **Формы аттестации**

Используются текущий, тематический и итоговый контроль.

Текущий контроль – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии.

Тематический контроль – проводится в период обучения по завершению определенных разделов программы в форме сдачи контрольных нормативов, которые дают возможность определить достигнутые результаты и выявить недостатки, имевшие место в образовательном процессе. Учащиеся по заданию педагога выполняют упражнения, показывая при этом уровень знаний и умений. Педагог проверяет каждого учащегося в присутствии всей группы и объявляет оценку.

Для оценки всех упражнений могут быть использованы следующие критерии оценок:

*«Отлично»* – упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.

*«Хорошо»* - упражнение выполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.

*«Удовлетворительно»* – упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены небольшие ошибки в положении головы, рук, ног.

*«Неудовлетворительно»* – упражнение сделано с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Объявление результатов во время занятий помогает учащимся учесть замечания педагога и мобилизует их на выполнение следующих упражнений.

При осуществлении дистанционного обучения текущий контроль осуществляется с использованием вышеуказанных форм контроля, а также в форме фотоотчета и видеоотчета.

Итоговый контроль включает вводную, промежуточную, итоговую диагностику:

– вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся, имеющихся у них знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей деятельностью;

– промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения;

– итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года. При подведении итогов реализации программы заполняется индивидуальная диагностическая карта, в которой отслеживается качество освоения программы каждым учащимся.

При подведении итогов реализации программы заполняется индивидуальная диагностическая карта, в которой отслеживается качество освоения программы каждым учащимся.

Формами контроля являются: показ, контрольное выполнение упражнения; самостоятельное выполнение упражнения; опрос, тестирование, беседа, творческая работа, концерт, зачет.

Программа предполагает изучение развития личностных качеств учащихся, а также определение уровня воспитанности на начало учебного года и по его окончании по методике И.Ф. Харламова «Характеристика уровней нравственной воспитанности».

## **Оценочные материалы**

Оценивание происходит посредством наблюдения, контроля за самостоятельной работой. Пакет диагностических методик с указанием критериев и показателей по задачам программы представлен в оценочных материалах.

**Первый год обучения**

**Вводная диагностика**

**Практика:**

**Проверка физических данных:**

* Количество отжиманий (высокий уровень - 15 раз; средний уровень – 10 раз; низкий уровень – 5 раз).
* Проверка гибкости. Коробочка (высокий уровень – самостоятельно выполняет упражнение, лежа на животе носками достает до головы; средний уровень – выполняет упражнение с помощью педагога; низкий уровень – недостаточная гибкость спины для выполнения упражнения).
* Проверка растяжки ног. Шпагаты. (высокий уровень – самостоятельно выполняет 2-3 шпагата; средний уровень – самостоятельно выполняет 1 шпагат; низкий уровень – не могут самостоятельно выполнить ни одного шпагата).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика**

**Зачет «История цирка»**

**Теория:**

* Происхождение цирка.
* Дата создания первого стационара.
* Виды цирков.
* Размер арены.
* Виды цирковых жанров.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1-2 вопроса; низкий – ребенок не отвечает на 3-4 вопроса).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Основы акробатики»**

**Теория:**

* Виды акробатики.
* Что такое струнка?
* Что такое группировка?
* Что такое вальсет?
* Техника безопасности при колесе.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1-2 вопроса; низкий – ребенок не отвечает на 3-4 вопроса).

**Практика:**

* Кувырок вперед, назад.
* Боковушка.
* Струнка.
* Колесо.
* Колесо + вальсет.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Основы гимнастики»**

**Теория:**

* Виды гимнастики.
* Виды гимнастических упражнений.
* Что такое растяжка?
* Техника выполнения «моста».
* Техника выполнения «шпагата».

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1-2 вопроса; низкий – ребенок не отвечает на 3-4 вопроса).

**Практика:**

* Мост.
* Шпагат на правую ногу.
* Шпагат на левую ногу.
* Поперечный «шпагат.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Основы эквилибристики»**

**Теория:**

* Что такое эквилибристика?
* Виды стоек.
* Реквизит в эквилибристике.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Стойка на голове «в три точки».
* Стойка на голове «в обхват».
* Стойка на голове «в полу-шпагате».

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Цирковые жанры»**

**Теория:**

* Виды цирковых жанров.
* Разновидность реквизита.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Упражнения с обручем.
* Упражнения с тростью.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Основы пантомимы»**

**Теория:**

* Что такое пантомима?
* Значение жестов и мимики в пантомиме.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Упражнение «зеркало».
* Показ эмоций «восторг, удивление, грусть».
* Показ жестов «стоп, о'кей, внимание».

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Основы жонглирования»**

**Теория:**

* Что такое жонглирование?
* Реквизит для жонглирования.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Упражнение с двумя мячами.
* Упражнения с двумя кольцами.
* Упражнения с двумя булавами.
* Упражнения с диаболо.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Основы хореографии»**

**Теория:**

* Что такое хореография?
* Сколько позиций рук?
* Сколько позиций ног?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Позиции рук.
* Позиции ног.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговая диагностика**

**Выявление силовой выносливости:**

**Практика:**

* Отжимания (высокий – 20 раз; средний – 15 раз; низкий – 10 раз).
* Жим гантелей от груди (1 кг., высокий – 5 раз; средний – 3-4 раз; низкий – 1-2 раза).
* Планка (высокий – 1 мин.; средний – 30 сек.; низкий – 15 сек.).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Упражнения для проверки равновесия:**

**Практика:**

* Равновесие на одной ноге (высокий – 30 сек. с закрытыми глазами; средний – 30 сек. со зрительным контролем; низкий – менее 20 сек.).
* Равновесие на реквизите (высокий – 20 сек.; средний – 15 сек.; низкий – менее 15 сек.).
* Устойчивость после кувырков, прыжков (высокий – хорошая устойчивость, приземление на обе ноги; средний – шаг в сторону после выполнения; низкий – более одного шага в сторону, заваливание на приземлении).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Определение решительности и смелости:**

**Практика:**

* Прыжки с одного предмета на другой (решительность измеряется временем от команды тренера до начала действия: высокий – менее 3 сек.; средний – более 3 сек.; низкий – более 5 сек.).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | Итого | | |
| 1 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Дистанционный зачет на тему «История цирка»**

**Теория:**

* Как вы понимаете слово цирк?
* Какие жанры существуют в цирке?
* Какие виды цирков вы знаете?
* Почему манеж в цирке равен 13м.?
* Объясните, почему манеж круглый.
* Почему в цирке очень важно соблюдать Т.Б.?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1-2 вопроса; низкий – ребенок не отвечает на 3-4 вопроса).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Второй год обучения**

**Вводная диагностика**

**Практика:**

**Проверка физических данных:**

* количество отжиманий от станка (высокий уровень - 20 раз, средний уровень – 15 раз, низкий уровень – 10 раз).

проверка гибкости. Лягушка (высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

проверка растяжки ног. Передние арабески (высокий – ребенок выполняет 2 арабески четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет 1 арабеску самостоятельно; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика**

**Зачет «Акробатика»**

**Теория:**

* Чем различаются виды акробатики?
* Что такое «флик-фляк»?
* Что такое «арабское колесо»?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Переворот вперед.
* Переворот назад.
* Арабское колесо.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Гимнастика»**

**Теория:**

* Способы развития гибкости спины.
* Отличие передних арабесок от задних.
* Техника выполнения лягушки.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Передние арабески.
* Задние арабески.
* Лягушка.
* Боген.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Эквилибристика»**

**Теория:**

* Техника выполнения стоек на локтях.
* Что такое «стойка на локтях свеча»?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Стойка на локтях «в полу-шпагат».
* Стойка на локтях «свеча».

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Пантомима»**

**Теория:**

* Виды пантомимы.
* Что такое «буффонада»?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Показ буффонады.
* Показ комической сценки.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Хореография»**

**Теория:**

* Что такое «плие»?
* Что такое «арабеск»?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Выполнение хореографической связки у станка.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | Итого | | |
| 1 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Жонглирование»**

**Теория:**

* Реквизит для жонглирования.
* Способы жонглирования.
* Перечислите основные парные упражнения с диаболо.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Жонглирование 3 предметами.
* Выполнение парного упражнения с диаболо.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Оригинальный жанр»**

**Теория:**

* Реквизит в оригинальном жанре.
* Техника прыжков на большой скакалке.
* Что такое «трость»?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Выполнение восьмерки с хула-хупами.
* Выполнение 5 прыжков на большой скакалке.
* Выполнение поворота с тростью.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговая диагностика**

**Выявление силовой выносливости:**

**Практика:**

* Отжимания с возвышенности (высокий – 25 раз; средний – 20 раз; низкий – 15 раз).
* Жим гантелей от груди (2 кг, высокий – 5 раз; средний – 3-4 раз; низкий – 1-2 раза).
* Планка (высокий – 1,5 мин.; средний – 1 мин.; низкий – 30 сек.).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Упражнения для проверки равновесия:**

**Практика:**

* Равновесие на одной ноге (высокий – 45 сек. с закрытыми глазами; средний – 35 сек. со зрительным контролем; низкий – менее 30 сек.).
* Равновесие на реквизите (высокий – 30 сек.; средний – 20 сек.; низкий – менее 20 сек.).
* Устойчивость после акробатических прыжков (высокий – хорошая устойчивость, приземление на обе ноги; средний – шаг в сторону после выполнения; низкий – более одного шага в сторону, заваливание на приземлении).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Определение решительности и смелости:**

**Практика:**

* Падение спиной на руки страхующих (решительность измеряется временем от команды тренера до начала действия: высокий – менее 3 сек.; средний – более 3 сек.; низкий – более 5 сек.).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | Итого | | |
| 1 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Дистанционный зачет на тему «История цирка»**

**Теория:**

* Цирк в привычном виде нам виде зародился в конце XVIII века. Кто там выступал?
* Как переводится название «цирк дю солей» (Cirgue du Soleil)?
* Что является и канцелярским товаром, и прозвищем знаменитого советского клоуна?
* Эта российская цирковая династия известна на весь мир и берет свое начало более 150 лет назад. Какая семья создала уникальный театр зверей?
* Как переводится с французского языка слово «аттракцион»?

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Третий год обучения**

**Вводная диагностика.**

**Практика:**

**Проверка физических данных:**

* Проверка равновесия. Стойка на локтях (высокий уровень- стойка выполняется самостоятельно больше 6 сек, средний уровень – стойка выполняется самостоятельно, но меньше 6 сек., низкий уровень – стойка выполняется с помощью педагога);
* Проверка гибкости. Боген (высокий уровень – упражнение выполняется самостоятельно, полностью выпрямлены колени, баланс больше 6 сек, средний уровень – упражнение выполняется с помощью педагога, низкий уровень – недостаточная гибкость спины и низко развитая координация для выполнения упражнения);
* Проверка растяжки ног. Задние арабески (высокий уровень - самостоятельно выполняет 2 арабески, без опоры, средний уровень – самостоятельно выполняет 1-2 арабески с опорой, низкий уровень – не может самостоятельно выполнить ни одной арабески).

Диагностическая карта. Практика

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика**

**Зачет «Усложнение акробатики»**

**Теория:**

* Что такое кульбит?
* Что такое петрушка?
* Что такое сальто?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Кульбит.
* Петрушка.
* Сальто.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Усложнение гимнастики»**

**Теория:**

* Что такое затяжка?
* Что такое двойная складка?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Затяжка на одной ноге.
* Капелька.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Усложнение эквилибристики»**

**Теория:**

* Техника выполнения стоек на руках.
* Реквизит для ручного реквизита.
* Что такое уницикл?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Стойка на руках «в шпагате».
* Стойка на руках «боген».
* Удержание баланса на уницикле.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Усложнение пантомимы»**

**Теория:**

* Где и как пригодится пантомима?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается; низкий – ребенок не отвечает на вопрос).

**Практика:**

* Упражнение «канат».
* Упражнение «зеркало».
* Упражнение «зонт».

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | Итого | | |
| 1 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Усложнение жонглирования»**

**Теория:**

* Что такое каскад?
* Техника перекидки предметами?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Каскад предметами.
* Перекидка предметами.
* Парные упражнения с диаболо.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Иллюзионное искусство»**

**Теория:**

* Что такое иллюзионное искусство?
* Реквизит в иллюзионном искусстве.
* Что такое «манипуляция»?

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2-3 вопроса).

**Практика:**

* Фокус «Волшебная шляпа».
* Фокус «Узлы, платки».
* Фокус с теннисными мячами.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Зачет «Усложнение оригинального жанра»**

**Теория:**

* Что такое «хула-хуп»?
* Техника работы с поями.

(высокий – ребенок быстро, четко и уверенно отвечает на вопрос; средний – ребенок отвечает неуверенно, задумывается, не отвечает на 1 вопрос; низкий – ребенок не отвечает на 2 вопроса).

**Практика:**

* Бочка из хула-хупов.
* Работа с 2 тростями
* Работа с поями.

(высокий – ребенок выполняет упражнение четко, самостоятельно, соблюдая Т.Б.; средний – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога; низкий – ребенок не может выполнить упражнение самостоятельно без педагога, нарушает Т.Б.).

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Выявление силовой выносливости:**

**Практика:**

* Отжимания с возвышенности (высокий – 30 раз; средний – 25 раз; низкий – 20 раз).
* Жим гантелей от груди (2 кг, высокий – 5 раз; средний – 3-4 раз; низкий – 1-2 раза).
* Планка с усложнением (высокий – 1 мин.; средний – 45 сек.; низкий – 30 сек.).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Упражнения для проверки равновесия:**

**Практика:**

* Равновесие на одной ноге (высокий – 60 сек. с закрытыми глазами; средний – 60 сек. со зрительным контролем; низкий – менее 40 сек.).
* Равновесие на реквизите (высокий – 60 сек.; средний – 45 сек.; низкий – менее 30 сек.).
* Устойчивость после акробатических прыжков (высокий – хорошая устойчивость, приземление на обе ноги; средний – шаг в сторону после выполнения; низкий – более одного шага в сторону, заваливание на приземлении).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Определение решительности и смелости:**

**Практика:**

* прыжки с высоты – от 1 до 1,5 м. (решительность измеряется временем от команды тренера до начала действия: высокий – менее 2 сек.; средний – 2 сек.; низкий – более 3 сек.).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | Итого | | |
| 1 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Оценка стойкости:**

**Практика:**

* амплитуда движений (высокий – четкие движения, амплитуда движений высокая; средний – менее высокая амплитуда движений, есть небольшие неточности выполнения движений; низкий – низкая амплитуда движений, отсутствует четкость и выразительность движений).
* длительность тренировки (высокий – высокая выносливость, нет затруднений на всех этапах занятия; средний – чувствуется утомление после основной части занятия; низкий – низкий уровень выносливости, затруднения в работе после основной части занятия).

Диагностическая карта. Практика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | Итого | | |
| 1 | 2 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Дистанционный зачет на тему «История цирка»**

**Теория:**

* Перечислите цирковые приметы, которые вы знаете?
* Первый постоянный (стационарный) цирк в России?
* Первая дрессировщица тигров СССР?
* Дайте определение, что такое «пассировка»?
* Дайте определение, что такое «шпрехшталмейстер»?

Диагностическая карта. Теория.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения. Теория:

в – владеет учебным материалом, использует цирковую терминологию, знает правильную технику выполнения упражнений, элементов, трюков;

с – владеет учебным материалом, знает частично цирковую терминологию, но допускает в ответе ошибки, неточности, не в полном объеме знает технику исполнения упражнений;

н – слабо владеет учебным материалом, не использует цирковую терминологию, не точно знает технику выполнения упражнений, элементов, трюков;

Условные обозначения. Практика:

в – показатели сформированы и автоматизированы;

с – показатели сформированы, но не автоматизированы.

н - показатели находятся в стадии формирования

## **Методические материалы**

В основе программы лежит идея вариативности и личностно – ориентированного подхода. В ходе реализации программа опирается на дидактические принципы обучения (последовательности и постепенности, доступности, учёта индивидуальных и возрастных особенностей, научности и т. д.), направленные на совместную деятельность педагога и воспитанника, а также на самостоятельную поисковую деятельность ребенка. Занятия проводятся в соответствии с определенной системой обучения, с последовательным усложнением решаемых задач, доступных по возрасту, с учетом подготовленности занимающихся. Методы и приемы в обучении в свою очередь основаны на сознательных и активных действиях учащихся. При выборе ***форм учебной работы*** учащихся используются различные методы и приемы:

* словесные методы (убеждение, указание, команда, беседа, объяснение, счет, рассказ, замечание, оценка)
* практические методы (упражнение, соревнование, метод многократных повторений, закрепление и тренировка)
* наглядные методы (просмотр программы в цирке, показ тренера, демонстрация цирковых плакатов, фотографий, иллюстраций)

Кроме этого, используемые методы можно классифицировать как:

* репродуктивные (практические) (многократное повторение, закрепление деятельности)
* эвристические (решение проблемы учащихся с помощью педагога)
* систематизирующие (систематизация знаний, умений и навыков)
* контрольные (выявление качества усвоения темы, умения, навыков и их коррекция)
* творческие (творческие задания).

Основным средством обучения и тренировки является физическое упражнение, основанное на методе многократных повторений и закрепления.

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий педагог организует деятельность учащихся с использованием:

* образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, защита портфолио и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
* возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов);
* ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы);
* образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
* бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
* образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

* занятия в спортивных секциях в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
* занятия и мастер-классы;
* творческие конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ;
* фотоотчет или видеоотчет;
* презентации;
* тренировочные процессы;
* проведение рубрики «Повтори за педагогом».

Для реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий обеспечивается возможность демонстрации учащимися индивидуальных достижений в освоении программы, в том числе в формате видеозаписей ответов, направления творческих работ в электронном формате, участия в конкурсах в дистанционном режиме.

Важная роль отводится построению индивидуального учебного плана с использованием и применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, использованию средств обучения и воспитания, представленных в электронном виде, в том числе электронных образовательных и информационных ресурсов.

На основании Концепции сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования, а также в рамках реализации МИП по теме «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», программа имеет профориентационное содержание, осуществляющееся через включение детей в разнообразные виды деятельности на основе использования активно-деятельностных форм работы, знакомство с опытом успеха профессионалов, игровые пробы и творческие задания, экскурсии и игровую деятельность.

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заложен в развитии интеллектуальных и творческих способностей, учащихся через активное привлечение их к конкурсному движению. Подобные конкурсы помогают проявлять коммуникативные и исследовательские компетенции на различном творческом уровне. При реализации программы осуществляется учет достижений учащихся по результатам их участия в олимпиадах и иных интеллектуальных и творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие интереса к творческой деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих достижений.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется учет достижений обучающихся по результатам их участия в олимпиадах и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений.

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для определения уровня знаний и оценки компетенций учащихся осуществляется с применением электронных образовательных ресурсов, результаты заносятся в диагностическую карту.

В соответствии с современными подходами к оцениванию результатов обучения используется формирующее оценивание. Регулярная оценка дает информацию о том, как учащийся приобретает знания; исходя из нее педагог и учащийся могут предпринимать те или иные действия.

Формирующее (внутреннее) оценивание нацелено на определение индивидуальных достижений каждого учащегося и не предполагает, как сравнения результатов, продемонстрированных разными учащимися, так и административных выводов по результатам обучения. Формирующее оценивание позволяет педагогу четко сформулировать образовательный результат, подлежащий формированию, и сделать учащегося субъектом образовательной и оценочной деятельности.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация образовательной программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

**Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей учащихся, целей и задач программы является практическое занятие.

**Модель учебно-тренировочного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Подготовительная часть (организационная работа)** | |
| Построение группы  Теоретическая часть. | а) правила О.Т.  б) повторение темы  в) закрепление  г) вопросы, ответы |
| Практическая часть.  Разминка общефизическая. | а) упражнения стоя, сидя, у станка  б) ходьба, бег по кругу  в) упражнения на координацию  г) упражнения на пластичность  д) упражнения на реакцию, внимательность, ловкость |
| Хореография (у станка). | а) позиции рук  б) позиции ног  в) постановка корпуса |
| Специальная подготовка (растяжка). | а) упражнения на растяжку мышц ног  б) упражнения на гибкость  в) упражнения на скорость |
| **II.** **Основная часть (практическая работа)** | |
| Теоретическая часть. | а) изучение новой темы  б) характеристика  в) техника исполнения  г) значение и применение  д) наглядные пособия |
| Практическая часть. | а) показ  б) повторение  в) отработка (техника исполнения)  г) контроль и самоконтроль  д) закрепление изученного |
| Игровой момент. | а) объяснение, суть игры, задачи  б) игра – соревнование  в) подведение итогов |
| **III. Заключительная часть** | |
| Упражнения на закрепление мышц. | а) рук  б) шеи  в) спины  г) ног (приседание, отжимание от пола, качание пресса, прыжки.) |
| Упражнения на расслабление мышц. | а) восстановление дыхания  б) расслабление мышц.  Самомассаж:  а) растирание  б) разминание  в) поглаживание |
| Подведение итогов. | а) положительные моменты  б) отрицательные моменты  в) замечания, предложения  г) анализ и самоанализ  Домашнее задание. |

**Особенности организации образовательной деятельности**

При реализации программы используется групповая и индивидуальная формы работы с учащимися. Эффективность работы связана с соблюдением определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

*Индивидуальная:* предполагает работу педагога с отдельным учащимся индивидуально.

*Подгрупповая и групповая:* групповая работа может быть эффективна только при условии соблюдения определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

В летний период занятия могут быть реализованы в рамках самостоятельного освоения учащимися программы в соответствии с содержанием программы (Приложение 2). Формой контроля является летнее портфолио учащегося.

**Дидактические материалы**

Методические разработки занятий по темам:

* «Виды шага»;
* «Упражнения на развитие гибкости»;
* «Упражнения на растяжку мышц ног»;
* «Гимнастика как средство укрепления здоровья»;
* «Виды гимнастики. Партерная гимнастика»;
* «Техника выполнения упражнение «Планка».
* «Упражнения на укрепление мышц спины, рук и ног»;
* «Упражнения на расслабления мышц»
* «Пантомима»
* «Жонглирование»
* «Диаболо»
* «Техника безопасности в цирке»
* «Эквилибр»
* «Хула-хупы»
* «Позиции рук»
* «Позиции ног»
* «Работа с поями»

Видео-занятия по разделам:

* «Акробатика»
* «Гимнастика»
* «Эквилибристика»
* «Жонглирование»
* «Оригинальный жанр»

Презентации по разделам:

* «Акробатика»
* «Гимнастика»
* «Эквилибристика»
* «Жонглирование»
* «Оригинальный жанр».

## **План воспитательной работы объединения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Единая воспитательная тема учреждения** | **Мероприятия творческого объединения** |
| 1. | сентябрь | «Знакомьтесь – это МЫ!» | День открытых дверей. Знакомство с работой студии, ее традициями и успехами. |
| 2. | октябрь | «Дети. Техника. Творчество» | Оформление реквизита к учебному году. |
| 3. | ноябрь | «Вся жизнь в твоих руках» | Беседа: «Что такое хорошо, что такое плохо |
| 4. | декабрь | «Пора чудес и волшебства» | Оформление кабинета к Новому Году. |
| 5. | январь | «Безопасность детства» | Беседа: «Основы безопасности с реквизитом». |
| 6. | февраль | «Это нашей истории строки» | История создания цирковой студии. Просмотр видеофильма, летописи. |
| 7. | март | «Будь человеком, человек» | Беседа: «Взаимовыручка на занятиях». |
| 8. | апрель | «Говорим здоровью – «ДА!»  «ПРОФИ-час» | Викторина: «В здоровом теле – здоровый дух».  Экскурсия в цирк. |
| 9. | май | «Славе – не меркнуть! Традициям – жить!» | Участие в акциях «Лента памяти», «Окна Победа». |
| 10. | июнь | «Территория детства» | Фотоотчет: «Проводим лето с пользой». |

**Список литературы**

***Основная литература:***

1. Бауман, Н. Э. Искусство жонглирования / Н. Э. Бауман. – Москва : ГУЦЭИ, 2001. – 128 с.
2. Бернашек В. Наш цирк и его мастера / В. Бернашек. – Москва : Культура, 1968. – 311 с.
3. Белохвостов, Б. Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва.: ЛКИ, 2016. - 304 c.
4. Гуревич З. Б., Жанры советского цирка / З. Б. Гуревич. – Москва : Просвещение, 1961.-303 с.
5. Гуревич, З. Б. Эквилибристика / З. Б. Гуревич. – Москва : Искусство, 2016. - 180 c.
6. Гуревич, З. О жанрах советского цирка / З. Гуревич. – Москва : Искусство, 2015. - 280 c.
7. Макаров, С. М. Театрализация цирка / С. М. Макаров. – Москва : Либроком, 2015. - 288 c.
8. Шнеер, А. Я. Цирк. Маленькая энциклопедия / А.Я. Шнеер, - Москва : Советская Энциклопедия, 2016. - 376 c.

***Дополнительная литература***

***Для педагога:***

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. – Москва : Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Говердовский, Ю. К. Спортивная гимнастика / Ю. К. Говердовский. - Москва : Советский спорт, 1979. – 144 с.
3. Дмитриев, Ю. А. Цирк: энциклопедия / Ю. А. Дмитриев. – Москва : Просвещение, 1973. – 415 с.
4. Дмитриев, Ю. А. Советский цирк / Ю. А. Дмитриев. – Москва : Просвещение, 1963. – 400 с.
5. Дриго, А.В. Сегодня и ежедневно. Советскому цирку 70 лет / А.В. Дриго. - Москва : Новости, 1989. – 44 с.
6. Жандо Доминик, История мирового цирка / Доминик Жандо. – Москва : Искусство, 1984. – 192 с.
7. Загорский, Б. И. Физическая культура / Б. И. Загорский. – Москва : Высшая школа, 1989. – 382 с.
8. Иванова О.А., Шарабанова, И. Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова. - Москва : Советский спорт, 1988. – 64 с.
9. Кожевников, С. В. Акробатика / С. В. Кожевникова. – Москва : Спорт, 1955. – 222 с.
10. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика / Т.С. Лисицкая. - Москва : Физкультура и спорт 1982. – 214 с.
11. Макаренко, А. С. О воспитании /А. С. Макаренко. – Москва : Образование, 1986. – 416 с.
12. Палыга, В. Д. Гимнастика / В. Д. Палыга. – Москва : Образование, 1982. – 288 с.
13. Ротерс, Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – Москва : Просвещение, 1993. – 176 с.
14. Уварова, Е. Д. Парад – Алле / Е. Д. Уварова. – Москва : Культура, 1991. – 320 с.
15. Украна, М.Л. Гимнастика / М.Л. Украна, А.М. Шлемина. - Москва : Физкультура и спорт 1977. – 422 с.

***Для учащихся:***

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. – Москва : Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Бернашек, В. Наш цирк и его мастера / В. Бернашек. – Москва : Культура, 1968. – 22 с.
3. Боброва, Г. Искусство грации / Г. Боброва, - Ленинград : детская литература, 1986. – 112 с.
4. Гуревич, З. Б. Жанры советского цирка / З. Б. Гуревич. – Москва : Искусство, 1984. – 304 с.
5. Дмитриев, Ю. А. Советский цирк / Ю. А. Дмитриев. – Москва : Просвещение, 1963. – 400 с.
6. Дмитриев, Ю. А. Цирк: энциклопедия / Ю. А. Дмитриев. – Москва : Просвещение, 1973. – 415 с.
7. Жандо Доминик, История мирового цирка / Доминик Жандо. – Москва : Искусство, 1984. – 192 с.
8. Кожевников, С. В. Акробатика / С. В. Кожевникова. – Москва : Спорт, 1955. – 222 с.
9. Курпан, Ю. И. Оставайся изящной / Ю. И. Курпан. - Москва : Советский спорт, 1991. – 200 с.
10. Римкунас, Т. А., Бергмане, Г.Р. Что должна знать каждая девушка / Т. А. Римкунас, Г. Р. Бергмане. Москва : Медицина, 1984. – 32 с.
11. Уварова, Е. Д. Парад – Алле / Е. Д. Уварова. – Москва : Культура, 1991. – 320 с.
12. Ф. Шмитт, Ф., Тайверс, С. Ножки мирового стандарта / Ф. Шмитт, С. Тайверс. – Москва : ННН, 1997. – 144 с.

**Приложение 1. Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

программа «Цирковое искусство»

Год обучения 1

Группа № \_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | УТЗ | 3 | Введение. О.Т., Т.Б. | Вводная диагностика |
|  |  | УТЗ | 3 | История цирка | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Цирки народов мира | Опрос |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «История цирка» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы акробатики. О.Т., Т.Б. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «кувырка вперед, назад» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «кувырка вперед, назад» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «боковушки» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «боковушки» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «струнки» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «струнки» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «колеса» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «колеса» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «вальсета» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «вальсета» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «вальсета с колесом» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «вальсета с колесом» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Основы акробатики» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы гимнастики. О.Т., Т.Б. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Виды гимнастики | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Развитие гибкости | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «моста» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «моста» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Растяжка шпагатов | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Выполнение «шпагата на правую ногу» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «шпагата на правую ногу» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Выполнение «шпагата на левую ногу» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «шпагата на левую ногу» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Выполнение «поперечного шпагата» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «поперечного шпагата» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Основы гимнастики» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы эквилибристики. О.Т., Т.Б. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения стоек | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Подводящие упражнения для баланса | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Выполнение стойки в «три точки» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Выполнение стойки «в обхват» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Выполнение стойки «в полу-шпагате» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка техники выполнения всех стоек | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Основы эквилибристики» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы цирковых жанров. О.Т., Т.Б. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Виды цирковых жанров | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спортивный жанр | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Эстрадный жанр | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Оригинальный жанр | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Закрепление изученных жанров | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Цирковые жанры» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы пантомимы. О.Т., Т.Б. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Жесты руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Показ жестов «стоп, о'кей, внимание» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнения «зеркало», «канат» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Мимика лица и глаз | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Показ эмоций «восторг, удивление, грусть» | Показ |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Основы пантомимы» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы жонглирования. О.Т., Т.Б. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника жонглирования | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 1 мячом | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 2 мячами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка жонглирования мячами | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 1 кольцом | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 2 кольцами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка жонглирования кольцами | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 1 булавой | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 2 булавами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка жонглирования булавами | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Жонглирование диаболо | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Петля на полу | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Раскрутка диаболо | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Виды бросков диаболо | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка трюков с диаболо | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Основы жонглирования» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы хореографии. О.Т., Т.Б. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка корпуса | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Позиции рук | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Позиции ног | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Показ позиций рук, ног | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Хореографические связки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Закрепление мышечного корсета | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Основы хореографии» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Профессия «Артист цирка» | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Особенности цирковых профессий | Беседа, показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка цирковых номеров | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | «Шари-вари» | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Характеристика номера | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Художественный образ | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Музыкальное сопровождение номера | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Хореография в номере | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Дизайн костюма | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка реквизита | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка I части номера | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Акробатические связки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Комплекс упражнений | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка I части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка I части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка II части номера | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Связки из эквилибристики | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Набор трюков | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка II части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка II части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка III части номера | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Оригинальный жанр. Связки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка III части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка III части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка номера в целом | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка номера под музыку | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка номера в костюмах | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Репетиция на сцене | Концерт |
|  |  | УТЗ | 3 | Закрепление изученного | Показ |
|  |  | Зачет | 3 | Итоговое занятие | Зачет |
|  |  | Итого | 324 ч |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

программа «Цирковое искусство»

Год обучения 2

Группа № \_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | УТЗ | 3 | Введение. О.Т., Т.Б. | Вводная диагностика |
|  |  | УТЗ | 3 | Акробатика. Повторение, закрепление | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжковая акробатика | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Силовая акробатика | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Вольтижная акробатика | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пластическая акробатика | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Плечевая акробатика | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «переворота вперед, назад» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «переворота вперед, назад» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «флик-фляка» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «флик-фляка» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «арабского колеса» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «арабского колеса» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Акробатика» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Гимнастика. Повторение, закрепление | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Развитие гибкости мышц спины | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «лягушки» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «лягушки» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «богена» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «богена» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Растяжка мышц ног | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «шпагатов» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «шпагатов» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «передних арабесок» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «передних арабесок» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «задних арабесок» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «задних арабесок» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Гимнастика» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Эквилибристика. Повторение, закрепление | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения стоек на локтях | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения стойки «в полу-шпагат» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка стойки «в полу-шпагат» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения стойки «в шпагат» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка стойки «в шпагат» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения стойки «свеча» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка стойки «свеча» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения стойки «в группировке» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка стойки «в группировке» | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Эквилибристика» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Пантомима. Повторение, закрепление | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Виды пантомимы | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Комические сценки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | «Буффонада» | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Жестикуляция | Показ |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Пантомима» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Хореография. Повторение, закрепление | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Хореографические связки | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Хореография» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Жонглирование. Повторение, закрепление | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника жонглирования 3 мячами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка жонглирования 3 мячами | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника жонглирования 3 кольцами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка жонглирования 3 кольцами | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника жонглирования 3 булавами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка жонглирования 3 булавами | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с диаболо | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Парные трюки с диаболо | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка трюков с диаболо | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Жонглирование» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Оригинальный жанр. Повторение, закрепление | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника работы с хула-хупами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 1 хула-хупом | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 2 хула-хупами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка упражнений с хула-хупами | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника работы с большими скакалками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка трюков с большими скакалками | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника работы с тростью | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка трюков с тростью | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Оригинальный жанр» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Технические профессии в цирке | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Особенности работы в цирке | Беседа, показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Номер «Пластический этюд» | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Художественный образ | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Подбор музыкального сопровождения | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка номера | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Подбор упражнений в номер | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Хореографические элементы | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка I части номера | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Изучение техники и выполнение связок | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка I части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка I части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка II части номера | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка II части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка II части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка III части номера | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Набор упражнений | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Набор элементов | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Набор трюков | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка III части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка III части номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка номера в целом | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Дизайн костюма | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Оформление костюма | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Расшивка костюма | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Расшивка костюма | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Дизайн реквизита | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Оформление реквизита | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Прогон номера под музыку | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка техники исполнения номера | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Физическая готовность к выступлению | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Психологический настрой | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Прогон номера в костюмах | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Репетиция номера на сцене | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Репетиция номера на сцене под музыку | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Репетиция номера на сцене в костюмах | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа над ошибками | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Концертная деятельность | Концерт |
|  |  | Зачет | 3 | Итоговое занятие | Зачет |
|  |  | Итого | 324 ч |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

программа «Цирковое искусство»

Год обучения 3

Группа № \_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | УТЗ | 3 | Введение. О.Т., Т.Б. | Вводная диагностика |
|  |  | УТЗ | 3 | Акробатика. Усложнение. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «кульбита». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «кульбита». | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «петрушки». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «петрушки». | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «сальто». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «сальто». | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Усложнение акробатики» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Гимнастика. Усложнение. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Шпагаты на возвышенности | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «затяжки» на одной ноге. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «затяжки» на одной ноге. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «капельки». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка оттяжки «капелька». | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения «двойной складки». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка «двойной складки». | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Усложнение гимнастики». | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Эквилибристика. Усложнение. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения стойки «в шпагате». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка стойки «в шпагате». | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения стойки «боген». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка стойки «боген». | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы баланса на уницикле | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Катание на уницикле. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Повороты на уницикле. | Показ |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Усложнение эквилибристики». | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Пантомима. Усложнение. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнение «канат». | Видеодемонстрация |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнение «зеркало». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнение «зонт». | Показ |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Усложнение пантомимы» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Жонглирование. Усложнение | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Каскад мячами, кольцами, булавами. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка каскада предметами. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Техника выполнения перекидки. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка перекидки предметами. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Усложнение работы с диаболо | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Парные упражнения с диаболо | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Усложнение жонглирования». | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Основы иллюзионного искусства. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Фокусы с теннисными мячами. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Фокусы с веревкой. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Фокус «Волшебная шляпа». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Фокус «Узлы, платки». | Показ |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Иллюзионное искусство» | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Оригинальный жанр. Усложнение. | Опрос |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с хула-хупами. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка трюков с хула-хупами. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 2 тростями. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка трюков с 2 тростями. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с «поями». | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка трюков с «поями». | Показ |
|  |  | Зачет | 3 | Зачет «Усложнение оригинального жанра». | Зачет |
|  |  | УТЗ | 3 | Знакомство с педагогическими профессиями | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Профессиональные навыки | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Номер «Гости из будущего». | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Художественный образ. | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Подбор музыкального сопровождения. | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Хореография в номере. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка I части номера. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Набор упражнений и связок. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка последовательности упражнений. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка I части номера. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка II части номера. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Набор элементов и трюков. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка II части номера. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Постановка III части номера. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Связки между трюками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка III части номера. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка последовательности трюков. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Дизайн костюмов. | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Расшивка костюма. | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка реквизита. | Творческая работа |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка техники исполнения номера. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка номера под музыку. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Усложнение номера «Кубок Ника» | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Усложнение трюковой части номера | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Усложнение трюков из эквилибристики | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Усложнение групповых упражнений. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка номера в целом. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Усложнение номера на унициклах | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Усложнение групповых упражнений | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки на уницикле. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с реквизитом на уницикле. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Жонглирование на уницикле. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка номера в целом. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Усложнение номера «Батл с диаболо». | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Составление связок и комбинаций. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Работа с 2 диаболо. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Жонглирование диаболо. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Парное жонглирование диаболо. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Отработка номера в целом. | Контрольное выполнение упражнений |
|  |  | УТЗ | 3 | Актерское мастерство. | Беседа  Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Передача образа. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Взаимодействие на сцене. | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Внешняя характеристика номера. | Беседа |
| 98. |  | УТЗ | 3 | Ведущие мастера арены. | Беседа |
| 99. |  | УТЗ | 3 | Знакомство с манежем. | Показ |
| 100. |  | УТЗ | 3 | Работа в манеже цирка. | Показ |
| 101. |  | УТЗ | 3 | Творческая мастерская реквизита. | Творческая работа |
| 102. |  | УТЗ | 3 | Оформление реквизита. | Творческая работа |
| 103. |  | УТЗ | 3 | Творческая мастерская костюмов. | Творческая работа |
| 104. |  | УТЗ | 3 | Оформление костюмов. | Творческая работа |
| 105. |  | УТЗ | 3 | Цирковой грим. | Творческая работа |
| 106. |  | УТЗ | 3 | Концертная деятельность. | Концерт |
| 107. |  | УТЗ | 3 | Отчетный концерт. | Концерт |
| 108. |  | Зачет | 3 | Подведение итогов. | Зачет |
|  |  | Итого | 324 ч |  |  |

**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  | 1 | История цирка  <https://vk.com/id66313609> | Летнее портфолио |
|  | 1 | Позиций рук, ног  <https://vk.com/id66313609> | Летнее портфолио |
|  | 1 | Акробатика. Повторение.  <https://vk.com/id66313609> | Летнее портфолио |
|  | 1 | «Буффонада». Повторение  <https://vk.com/id66313609> | Летнее портфолио |
|  | 1 | Хореография  <https://vk.com/id66313609> | Летнее портфолио |
|  | 1 | Работа с «поями»  <https://vk.com/id66313609> | Летнее портфолио |
|  | 6 ч. |  |  |

**Приложение 3. Словарь**

**Авизо –** место, где вывешиваются расписания о порядке изменении выхода номеров, графики репетиций.

**Акробатика** – вид циркового жанра.

**Антипод** – жонглирование ногами (ступнями).

**Антре** – пантомимическая сценка.

**Ап** – условный сигнал (момент вступления в трюк).

**Апач –** ложная пощечина, исполняемая клоунами.

**Аппаратура** – снаряды, установки, реквизиты.

**Арабеск** – одна из позиций (одна нога на полу, вторая отводится вперед или назад).

**Арена** – площадка в цирке.

**Атлетика** – цирковой жанр; демонстрация физической силы человека в художественно – образной форме.

**Аттракцион** – центральный номер программы, отличающийся элементами новизны, трюковой насыщенностью, высоким исполнительским мастерством, зрелищностью.

**Балаган** – временное строение для цирковых представлений.

**Баланс** – сохранение равновесия.

**Бамбук** – снаряд для воздушной гимнастики.

**Баранка** – (бублик) цирковой реквизит.

**Батут** – пружинящее приспособление.

**Боген** – изгиб, дуга, складка, «мостик».

**Булава** – реквизит жонглера

**Буффонада** – разговорная шутка

**Вальсет –** (подскок) вспомогательное упражнение перед исполнением акробатического прыжка

**Верхний –** на голове, плечах, руках у нижнего или среднего.

**Воздушная гимнастика –** упражнение на снарядах.

**Вольтиж –** крутить, вертеть.

**Гимнастика –** цирковой жанр.

**Грим –** специальная косметика.

**Группировка –** прием при исполнении акробатических упражнений.

**Драйка –** в акробатике колонна из 3х человек (акробаты на плечах др. у друга).

**Дрессировка –** обучать, подготовить

**Жанр –** род, вид, манера.

**Жонглирование –** цирковой жанр.

**Зеркало –** (из пантомимы) искусственное препятствие.

**Зубник-** приспособление для воздушно – гимнастических упражнений; индивидуально для каждого (для полости рта).

**Иллюзия –** эстрадно – цирковой жанр.

**Кавалькада –** вид цирковой рекламы, шествие артистов по улицам.

**Каскад –** прием в жонглировании; имитация падения.

**Катушки** - эквилибристический снаряд в форме цилиндра.

**Каучук -** пластический этюд (гибкость тела).

**Клоунада –** цирковой жанр.

**Коверный –** выступающий в паузах.

**Колесо -** акробатический трюк.

**Колонна** - пирамида.

**Кольца** – реквизит жонглера.

**Комплимент** – поклон.

**Копфштейн** – стойка на голове.

**Костюм** – сценическая одежда артиста.

**Крутка** – вращение.

**Курбет –** прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги.

**Кульбит** – кувырок, акробатический трюк.

**Лестница –** цирковой снаряд.

**Лонжа** – ремень для безопасности.

**Манеж –** арена (13 м в диаметре).

**Манипуляция –** демонстрация фокуса.

**Мост –** прогиб назад, положение в акробатике, пластике.

**Нижний –** в групповой акробатике, стоящий на манеже.

**Номер –** отдельное законченное выступление, исполняемое в цирковой программе одним или несколькими артистами

**Образ –** тип, характер, воплощаемый артистом средствами циркового искусства, результат осмысления определенного явления действительности.

**Обрыв** – срыв.

**Пантомима –** цирковая миниатюра без текста.

**Парад** – открытие представления.

**Парад – пролог** – выступление всех участников, раскрывающее общую тематическую направленность программы.

**Петля** – деталь для снарядов.

**Пируэт** – поворот, оборот.

**Пирамида** – групповое расположение акробатов.

**Пьедестал** – цирковой снаряд («каучук», эквилибр).

**Разминка –** «разогревание», подготовительный комплекс физических движений. Проводится с целью предупреждения растяжений, травм мышц, связок и др. Разминка по принципу - от простого к сложному.

**Разножка** – прыжок или акробатическое упражнение с разведенными в стороны ногами.

**Растяжки** – 1) тросы для воздушной аппаратуры.

2) упражнения для разминания ног.

**Рондат** – элемент прыжковой акробатики.

**Сальто –** цирковой трюк (переворот тела в воздухе).

**Складка** – положение тела (наклон).

**Стоялки –** реквизит ручного эквилибра.

**Стойка** – элемент акробатики.

**Темп –** степень быстроты.

**Т.Б.** или **О.Т.** – технические средства и мероприятия по предупреждению несчастных случаев. Свод обязательных правил и положений.

**Трюк** – цирковое действие, одно из главных выразительных средств циркового искусства.

**Униформа –** помощники артистов.

**Факир –** демонстрация нечувствительности тела к физической боли (хождение по стеклу, углям).

**Форганг –** занавес отделяющий манеж и зрительный зал; помещение перед выходом в манеж, где готовятся номера.

**Флик – фляк** – прыжок назад с двух ног, прогнувшись в спине, опираясь на руки, приземляясь на ноги.

**Фокус** – ловкий прием.

**Хула-хуп –** номер с обручами.

**Цирк –** стационар для демонстрации цирковых программ.

**Шапито –** сооружение разборного типа.

**Шари – вари –** вид комико – акробатического попурри. Массовый номер, состоящий из многочисленных сольных, парных и групповых прыжков.

**Шпагат** – трюк в пластической акробатике и гимнастике.

**Эквилибристика –** цирковой жанр.

**Эксцентрика –** комический прием.

**Этюд** - название номера, в котором трюки плавно переходят один в другой и образуют композицию.