

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании
методического Совета от
31.05.2024 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»
_____ Ю. В. Плоцкая
31.05.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
образцовой цирковой студии "Каскад"
Образовательный модуль художественной направленности
“Жанры циркового искусства - 2.2.”
(базовый уровень)**

**Возраст учащихся – 9 - 13 лет
Срок реализации – 3 года
Трудоёмкость модуля - 648 часа**

Автор-составитель:
Голубцов Олег Эдуардович, педагог
дополнительного образования

Омск, 2020 г.

Аннотация

Образовательный модуль “Жанры циркового искусства - 2.2.” (*базовый уровень*) имеет *художественную направленность*, является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой цирковой студии “Каскад”.

Программа направлена на физическое и эстетическое развитие учащихся 9-13 лет путем формирования умений и навыков в различных жанрах циркового искусства.

Срок реализации программы - 3 года. Трудоемкость программы 432 часа. Для освоения модуля принимаются дети с 9 лет при условии готовности к обучению (поступление в учреждение общего образования), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий цирковым искусством.

В результате обучения учащихся познакомятся с разнообразием жанров циркового искусства, получат первоначальные умения и навыки в жанрах: акробатика (прыжковая, акробатические пары, жонглирование мячами, антипод, воздушная гимнастика, смогут развить свои физические способности (силу, ловкость, выносливость, координацию). Учащиеся, проявляющие интерес к цирковому искусству по итогам освоения модуля смогут продолжить обучение по образовательному модулю “Жанры циркового искусства - 2.2.” продвинутого уровня.

Оглавление

Пояснительная записка	4
Учебно-тематический план четвертого года обучения	7
Содержание четвертого года обучения	7
Календарный-учебный график четвертого года обучения	11
Учебно-тематический план пятого года обучения	11
Содержание пятого года обучения	12
Календарный-учебный график пятого года обучения	15
Учебно-тематический план шестого года обучения	15
Содержание шестого года обучения	16
Календарный-учебный график шестого года обучения	19
Контрольно-оценочные средства	20
Критерии оценки уровня образовательных результатов	20
Условия реализации	26
Список литературы	28

Пояснительная записка

к образовательному модулю “Жанры циркового искусства - 2.2.”
(базовый уровень) дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы образцовой цирковой студии “Каскад”

Образовательный модуль “Жанры циркового искусства - 2.2.” (*базовый уровень*) имеет *художественную направленность*, является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой цирковой студии “Каскад”.

Актуальность модуля определяется тем, что занятия по освоению циркового искусства представляют собой синтез эффективного повышения двигательной активности, физического оздоровления и приобщения детей к творчеству.

Особенности организации образовательного процесса. В процессе реализации образовательного модуля осуществляется дифференцированный подход к освоению содержания. Начиная с четвертого года обучения учащимся предоставляется возможность, в зависимости от физиологических особенностей и индивидуальных предпочтений, осваивать отдельные жанры циркового искусства углубленно. Дифференциация осуществляется благодаря звеньевой форме организации обучения в сочетании с групповой.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 9 – 13 лет. В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражительны, капризны их настроение часто меняется, Происходит интенсивное развитие физиологических систем организма подростка. У детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Это дает возможность успешно освоить программу обучения.

Особенности набора учащихся. Для освоения модуля принимаются дети с 9 лет при условии готовности к обучению (прошедшие стартовый уровень обучения или имеющие достаточную физическую подготовку), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий цирковым искусством.

Срок реализации модуля – 3 года, *трудоемкость* модуля – 648 часов. Годовой объем учебной нагрузки на четвертом году обучения составляет 216 часов, на пятом – 216 часов, шестом - 216 часов.

Режим занятий.

Четвертый год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю - по 3 часа - в звеньевой (два звена).

Пятый год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю - по 1 часу - для первого звена, и по 1 часу - для второго.

Шестой год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю - , по 1 часу - для первого звена и по 1 часу для второго звена.

Продолжительность занятия (1 час) - 40 минут.

Форма обучения очная.

Форма организации деятельности детского объединения - студия.

Формы организации деятельности учащихся: групповая и мелко групповая (звеньевая).

Формы организации образовательного процесса: исполнительское учебное занятие, беседа, сценическое выступление.

Состав учебных групп: постоянный, количественный состав учебных групп - от 15 -18 человек.

Цель: физическое и эстетическое развитие учащихся 9-12 лет путем формирования умений и навыков в различных жанрах циркового искусства – акробатика, жонглирование, антипод, воздушная гимнастика, эквилибристика на свободной лестнице, эквилибристика на свободной проволоке.

Задачи:

- формировать мотивацию к занятиям цирковым искусством, потребность в регулярных физических нагрузках;
- развивать физические способности;
- знакомить учащихся разнообразием жанров циркового искусства, формировать базовые умения и навыки в жанрах: акробатика (прыжковая, парная, групповая, эксцентрика), жонглирование(мячами), антипод, воздушная гимнастика, эквилибристика: (на свободной проволоке, на вольностоящей лестнице);
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, ответственность за свою работу;
- формировать навыки учебного сотрудничества, обучать приемам самостоятельной и коллективной работы.

Планируемые результаты освоения образовательного модуля.

Личностные. В результате освоения модуля учащиеся:

- проявляют интерес к занятиям цирковым искусством;
- владеют представлением о безопасном и здоровом образе жизни;
- демонстрируют морально-волевые качества (настойчивость в достижении поставленной цели, волю, трудолюбие), уверенность в своих возможностях;
- умеют подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- проявляют уважительное и доброжелательное отношение к педагогу и товарищам, проявляют эмоциональную отзывчивость, сочувствие.

Метапредметные:

- активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, участвуют в совместной деятельности;
- обладают навыками организации собственной деятельности.

Результаты по направленности (предметные):

- знают отличительные особенности разных жанров циркового искусства - акробатика, жонглирование, антипод, воздушная гимнастика, эквилибристика;
- владеют методами страховки и самостраховки;
- умеют выполнять упражнения общефизической подготовки;
- владеют техникой выполнения акробатических элементов;
- умеют исполнять элементы парной акробатики;
- умеют жонглировать тремя и четырьмя мячами;
- владеют первоначальными навыками антипода;
- владеют первоначальными навыками воздушной гимнастике;
- обладают физическими качествами (координацией движений, силой, ловкостью, выносливостью) на уровне, достаточном для освоения содержания образовательного модуля “Жанры циркового искусства - 2.2.” базового уровня.

Итоги реализации модуля подводятся на отчетном концерте образцовой цирковой студии “Каскад” в конце учебного года.

Способы определения планируемых результатов. В процессе реализации образовательного модуля осуществляется текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Применяются такие формы контроля как: опрос, наблюдение, практическое задание, выступления.

Порядок получения документа об обучении. Учащиеся, успешно освоившие содержание образовательного модуля, и решившие не продолжать дальнейшее обучение по программе цирковой студии “Каскад”, получают сертификат. Учащиеся, успешно освоившие содержание модуля, решившие продолжить обучение, получают документ об обучении после окончания всей программы (свидетельство установленного образца).

Учебно-тематический план четвертый год обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2.»
(базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»
(Специализация по жанрам – акробатика, жонглирование мячами, антипод,
воздушная гимнастика).

№ п/п	Название структурного элемента	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводные занятия	2	опрос
2.	Общая физическая подготовка:	50	
2.1.	Упражнения для мышц шеи	4	практич. задание, наблюдение
2.2.	Упражнения для плечевого пояса	4	практич. задание, наблюдение
2.3.	Упражнения для рук	4	практич. задание, наблюдение
2.4.	Упражнения для мышц туловища	8	практич. задание, наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц ног	15	практич. задание, наблюдение
2.6.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	15	практич. задание, наблюдение
3.	Акробатика:	60	
3.1.	Парная акробатика	20	практич. задание, наблюдение
3.2.	Прыжковая акробатика	30	практич. задание, наблюдение
3.3.	Эксцентрика	10	практич. задание, наблюдение
4.	Жонглирование:	60	
4.1.	Жонглирование мячами	40	практич. задание, наблюдение
4.2.	Антипод	20	практич. задание, наблюдение
5.	Воздушная гимнастика	18	практич. задание, наблюдение
6.	Работа над фрагментами массового номера	20	концерт
7.	Концертная и конкурсная деятельность	6	концерт
Итого часов:		216	

Содержание четвертого года обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2.»

(базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»
(Специализация по жанрам – акробатика, жонглирование мячами, антипод,
воздушная гимнастика).

1. Вводные занятия.

Работа с теоретическим материалом. Влияние физических нагрузок на развитие организма. Форма одежды. Режим работы студии. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в классе, в учреждении. Задачи и содержание модуля на текущий учебный год. Этика общения в коллективе.

Практическая работа. Ответы на вопросы по технике безопасности. Правилами страховки и само страховки.

2. Общая физическая подготовка.

2.2. Ходьба, бег.

Работа с теоретическим материалом. Значение общей физической подготовки циркового артиста. Правила развития физических качеств. Техника бега, движение рук при беге. Приемы восстановления дыхания.

Практическая работа. Ходьба с изменением темпа, направления движения, в чередовании с бегом и прыжками.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Работа с теоретическим материалом. Виды разминок для плечевого пояса.

Практическая работа. Выкруты в кистевых суставах, встречные круговые движения руками, отжимания в положении «упор лежа», скручивание плечевого пояса вправо влево.

2.3. Упражнения для шеи.

Работа с теоретическим материалом. Техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Наклоны головы вперед и назад, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу, повороты влево вправо.

2.4 Упражнения для туловища.

Работа с теоретическим материалом. Техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Наклоны вперед стоя, сидя. Наклоны к левой ноге, к правой в разножке, складки.

2.5 Упражнения для ног.

Работа с теоретическим материалом. Исходные положения и техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Приседания на двух ногах. Приседание на одной ноге (пистолет), выпрыгивания из присев-упор.

2.6 Упражнения на развитие силы.

Работа с теоретическим материалом. Исходные положения и техника выполнения упражнений. Трапеция и канат как дополнительные средства для развития силы.

Практическая работа. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату.

2.7. Статические упражнения.

Работа с теоретическим материалом. Исходные положения и техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры.

2.8. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции.

Работа с теоретическим материалом. Чувство равновесия. Правила игр. Общие понятия: «строй», «шеренга», «колонна»; «дистанция», «интервал».

Практическая работа. Строевые перестроения. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции: упражнение «Двигательный диктант» (по шагам). Например: «Один шаг вперед, два шага направо». «Повернуться на 180°, один шаг назад» и т. д., игра «путаница», игра «повтори, не ошибись».

3. Акробатика:

3.1. Прыжковая акробатика.

Работа с теоретическим материалом. Разновидности акробатики, отличительные особенности: партерная акробатика, пластическая, прыжковая; парная, групповая. Основные понятия: «курбет», «кульбит», «копфшпрунг», «фордершпрунг», «стойка на груди», «стойка на руках», «лягскач».

Практическая работа. Освоение и отработка основных акробатических элементов:

Стойки, перекаты: Стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках. Перекат из упора присев назад в группировку, перекаты прогнувшись в стойку на груди.

Курбет: прыжок из стойки на руках встать.

Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперед, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями.

Копфшпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на голову и руки, на две ноги (со страховкой).

«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу.

Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки.

Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног.

Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.

3.2. Парная акробатика.

Работа с теоретическим материалом. Понятие «парная акробатика». Правила техники безопасности.

Практическая работа. Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек.

3.3 Эксцентрика.

Работа с теоретическим материалом. Понятие эксцентрика. Правила техники безопасности.

Практическая работа. Работа нижнего (удержание верхнего на плечах), бросковые элементы, работа верхнего правильный темп и приземление.

4. Жонглирование.

4.1. Жонглирование мячами.

Работа с теоретическим материалом. Различные варианты жонглирования, правила ухода и хранения инвентаря.

Практическая работа. Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей.

4.2. Антипод.

Работа с теоретическим материалом. Правила техники безопасности при работе в жанре «антипод». Основной инвентарь: «сигара», «балабанс», палка с лентами, многогранник. Правила ухода и хранения инвентаря.

Практическая работа. Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника.

5. Воздушная гимнастика.

Работа с теоретическим материалом. Основной инвентарь (снаряды): корде-парель (вертикальный канат), трапеция, воздушное кольцо. Изучение последовательности элементов на воздушных снарядах.

Практическая работа. Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги.

6. Работа над фрагментами массового номера.

Работа с теоретическим материалом. Изучение последовательности элементов в фрагменте массового номера (прыжковая акробатика, жонглирование).

Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.

7. Концертная и конкурсная деятельность.

Практическая работа. Концертные выступления: конкурсная деятельность, отчетный концерт.

Календарный-учебный график четвертого года обучения образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2» (базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»

№ П / П	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов		
				Групповое	звено 1	звено 2
	сентябрь	1.Вводные занятия.	Знакомство с целями и задачами курса обучения. Инструктаж по технике безопасности. Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.	1		
	сентябрь	2.1. Ходьба, бег	Ходьба с изменением темпа, направления движения, в чередовании с бегом и прыжками		1	1
	сентябрь	2.3Упражнения для мышц шеи.	Упражнения для шеи: повороты шеи, наклон шеи вперед и назад, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу.		1	1
	сентябрь	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1
	сентябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	сентябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперед, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх;		1	1

			одиночные кувырки, сериями			
сентябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
сентябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1	
сентябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1	
сентябрь	3.2. Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперед, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями		1	1	
сентябрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1	
сентябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад»,		1	1	

			жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
	сентябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	сентябрь	2.8. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции	Строевые перестроения. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции: упражнение «Двигательный диктант» (по шагам). Например: «Один шаг вперед, два шага направо». «Повернуться на 180°, один шаг назад» и т. д., игра «путаница», игра «повтори, не ошибись»		1	1
	сентябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лежа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	октябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	октябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле		1	1

			для руки, ноги			
	октябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	октябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	октябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	октябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	октябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
	октябрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1

октябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - основные виды поддержек - удержание верхнего партнера на коленях в положении стойка присев, удержание верхнего на коленях и руках в положении лежа на спине. Работа верхнего – стойка на коленях нижнего с опусканием в мост, стойка в группировке на предплечьях с опорой на колени нижнего, «лягушка» с опорой на руки и колени нижнего		1	1
октябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
октябрь	3.3. Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
октябрь	2.4. Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
октябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
октябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
октябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования:		1	1

			«каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
	ноябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	ноябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - основные виды поддержек - удержание верхнего партнера на коленях в положении стойка присев, удержание верхнего на коленях и руках в положении лежа на спине. Работа верхнего – стойка на коленях нижнего с опусканием в мост, стойка в группировке на предплечьях с опорой на колени нижнего, «лягушка» с опорой на руки и колени нижнего		1	1
	ноябрь	2.8. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции	Строевые перестроения. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции: упражнение «Двигательный диктант» (по шагам). Например: «Один шаг вперед, два шага направо». «Повернуться на 180°, один шаг назад» и т. д., игра «путаница», игра «повтори, не ошибись»		1	1
	ноябрь	3.2. Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперед, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями, кувырки с камеры, по камере и через камеру		1	1
	ноябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение		1	1

			элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
	ноябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	ноябрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	ноябрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
	ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	ноябрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	ноябрь	2.2.Упражнения	Скручивание корпуса влево -		1	1

		для плечевого пояса	вправо.			
	ноябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	ноябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	ноябрь	2.4. Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
	декабрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
	декабрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	декабрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение		1	1

			элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
	декабрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
	декабрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	декабрь	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1
	декабрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	декабрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
	декабрь	2.4. Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
	декабрь	6.Концертная и	концерт-дебют	3		

		конкурсная деятельность				
	декабрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	декабрь	3.2.Прыжковая акробатика.	Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки, фордершпрунг с камеры		1	1
	декабрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	декабрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	
	декабрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в виси с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	
	январь	1.Вводные занятия.	Знакомство с целями и задачами курса обучения. Инструктаж по технике безопасности. Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.	1		
	январь	2.1. Ходьба, бег	Ходьба с изменением темпа, направления движения, в чередовании с бегом и прыжками		1	1
	январь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1

январь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.			
январь	2.3.Упражнения для мышц шеи.	Упражнения для шеи: повороты шеи, наклон шеи вперед и назад, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу.		1	1
январь	2.4.Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
январь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
январь	3.2.Прыжковая акробатика.	Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног		1	1
январь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
январь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности		1	1

			движений с другими учащимися. Сводные репетиции.			
январь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
январь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1	
январь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1	
январь	2.2. Упражнения для плечевого пояса	Скручивание корпуса влево - вправо.		1	1	
февраль	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	

февраль	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
февраль	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколеньях, поднимание ног в виси с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
февраль	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
февраль	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
февраль	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на		1	1

			руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.			
февраль	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1	
февраль	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
февраль	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1	
февраль	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1	
февраль	3.2. Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках		1	1	

			согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.			
февраль	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
март	3.2. Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1	
март	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1	
март	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1	
март	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1	

март	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
март	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
март	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
март	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
март	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на		1	1

			руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо - переворот с поочередной опорой на руки и ноги.			
апрель	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1	
апрель	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1	
апрель	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1	
апрель	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
апрель	5. Воздушная	Висы - на руках, на подколенях,		1	1	

		гимнастика	поднимание ног в висячем положении с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги			
	апрель	6.Концертная и конкурсная деятельность	отчетный концерт	3		
	апрель	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	май	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	май	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	май	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	май	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами.		1	1

		ние мячами.	Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
	май	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	май	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	май	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
ИТОГО ЧАСОВ						216

Учебно-тематический план пятый год обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2.»
(базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»
(Специализация по жанрам – акробатика, жонглирование мячами, антипод, воздушная гимнастика).

№ п/п	Название структурного элемента	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
-------	--------------------------------	------------------	----------------------------

1.	Вводные занятия	2	опрос
2.	Общая физическая подготовка:	44	
2.1.	Упражнения для мышц шеи	4	практич. задание, наблюдение
2.2.	Упражнения для плечевого пояса	4	практич. задание, наблюдение
2.3.	Упражнения для рук	4	практич. задание, наблюдение
2.4.	Упражнения для мышц туловища	8	практич. задание, наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц ног	12	практич. задание, наблюдение
2.6.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	12	практич. задание, наблюдение
3.	Акробатика:	63	
3.1.	Парная акробатика	20	практич. задание, наблюдение
3.2.	Прыжковая акробатика	33	практич. задание, наблюдение
3.3.	Эксцентрика	10	практич. задание, наблюдение
4.	Жонглирование:	63	
4.1.	Жонглирование мячами	43	практич. задание, наблюдение
4.2.	Антипод	20	практич. задание, наблюдение
5.	Воздушная гимнастика	18	практич. задание, наблюдение
6.	Работа над фрагментами массового номера	20	концерт
7.	Концертная и конкурсная деятельность	6	концерт
Итого часов:		216	

Содержание пятого года обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2.»
(базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»
Специализация: цирковая акробатика (прыжковая, пары, эксцентрика),
жонглирование (мячами), антипод, воздушная гимнастика,

1. Вводные занятия.

Работа с теоретическим материалом. Влияние физических нагрузок на развитие организма. Форма одежды. Режим работы студии. Техника безопасности и правила поведения в классе, в учреждении. Задачи и содержание модуля на текущий учебный год. Этика общения в коллективе.

Практическая работа. Ответы на вопросы по технике безопасности. Правилами страховки и само страховки.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Ходьба, бег.

Работа с теоретическим материалом. Значение общей физической подготовки циркового артиста. Правила развития физических качеств. Техника бега, движение рук при беге. Приемы восстановления дыхания.

Практическая работа.

Ходьба с изменением темпа, направления, с чередованием с бегом, прыжками, прыжки на скакалке.

2.2. Упражнения для мышц шеи:

Работа с теоретическим материалом. Техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Упражнения для шеи: повороты шеи головы вправо влево, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу, вперед и назад.

2.3. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Работа с теоретическим материалом. Подготовительные и исполнительные части команд; основная стойка. Техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Выкруты в кистевых суставах, встречные круговые движения руками, отжимания в положении «упор лежа», скручивание плечевого пояса вправо влево.

2.4. Упражнения для мышц туловища.

Работа с теоретическим материалом. Техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Складка (стоя, сидя), ноги вместе и врозь.

2.5. Упражнения для мышц ног.

Работа с теоретическим материалом. Физические качества человека – ловкость. Исходные положения и техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Приседания, выпрыгивания. Приседание на одной ноге (пистолет), выпрыгивания из положения упор лежа.

2.6. Упражнения на развитие силы.

Работа с теоретическим материалом. Физические качества человека – сила. Исходные положения и техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, лазание по канату.

2.7. Статические упражнения.

Работа с теоретическим материалом. Физические качества человека – выносливость. Исходные положения и техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Равновесия, Затяжки (боковые, задние, передние).

3. Акробатика.

3.1. Прыжковая акробатика:

Работа с теоретическим материалом. Правила выполнения акробатических элементов.

Практическая работа. Освоение и отработка основных акробатических элементов:

Стойки, перекаты: Стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках. Перекат из упора присев назад в группировке, перекат прогнувшись в стойку на груди. Стойка- змейка.

Курбет: прыжок из стойки на руках встать, тоже несколько раз.

Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперёд, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; Одиночные кувырки, сериями. Кувырки в парах (трактора).

Копфшпрунг: переворот прыжком вперёд с опорой на голову и руки, на две ноги, тоже самое сериями.

«Колесо», «Арабское колесо» Колесо с последовательной и равномерной опорой руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, тоже с подскока подряд.

Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки с разбега, тоже самое с разбега сериями.

Фляки: прыжок назад с опорой на руки через стойку на ноги.

3.2. Парная акробатика.

Работа с теоретическим материалом. Понятие «парная акробатика». Правила техники безопасности.

Практическая работа. Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек.

3.3 Эксцентрика.

Работа с теоретическим материалом, Понятие эксцентрика. Правила техники безопасности.

Практическая работа. Работа нижнего (удержание верхнего на плечах), бросковые элементы, работа верхнего правильный темп и приземление.

4. Жонглирование.

4.1. Жонглирование мячами.

Работа с теоретическим материалом. Правила техники безопасности при жонглировании, правила ухода и хранения инвентаря.

Практическая работа. Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей.

4.2. Антипод.

Работа с теоретическим материалом. Правила техники безопасности при работе в жанре «антипод». Основной инвентарь: «сигара», «балабанс», палка с лентами, многогранник. Правила ухода и хранения инвентаря.

Практическая работа. Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника.

5. Воздушная гимнастика.

Работа с теоретическим материалом. Основной инвентарь (снаряды): корде-парель (вертикальный канат), трапеция, воздушное кольцо. Изучение последовательности элементов на воздушных снарядах.

Практическая работа. Висы - на руках, на подколенях, поднятие ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги.

6. Работа над фрагментами массового номера.

Работа с теоретическим материалом. Изучение последовательности элементов в фрагменте массового номера (прыжковая акробатика, жонглирование).

Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися.

Сводные репетиции.

7. Концертная и конкурсная деятельность.

Практическая работа. Концертные выступления: конкурсная деятельность, отчетный концерт.

Календарный-учебный график пятого года обучения образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2» (базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»

№ П / П	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов		
				Групповое	звено 1	звено 2
	сентябрь	1. Вводные занятия.	Знакомство с целями и задачами курса обучения. Инструктаж по технике безопасности. Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.	1		
	сентябрь	2.1. Ходьба, бег	Ходьба с изменением темпа, направления движения, в		1	1

			чередовании с бегом и прыжками			
	сентябрь	2.3 Упражнения для мышц шеи.	Упражнения для шеи: повороты шеи, наклон шеи вперед и назад, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу.		1	1
	сентябрь	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1
	сентябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	сентябрь	3.2. Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперед, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями		1	1
	сентябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	сентябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	сентябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1

сентябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперёд, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями		1	1
сентябрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
сентябрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
сентябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
сентябрь	2.8. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции	Строевые перестроения. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции: упражнение «Двигательный диктант» (по шагам). Например: «Один шаг вперёд, два шага направо». «Повернуться на 180°, один шаг назад» и т. д., игра «путаница», игра «повтори, не ошибись»		1	1
сентябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя,		1	1

			удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек			
октябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1	
октябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1	
октябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1	
октябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1	
октябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1	

октябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
октябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
октябрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
октябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - основные виды поддержек - удержание верхнего партнера на коленях в положении стойка присев, удержание верхнего на коленях и руках в положении лежа на спине. Работа верхнего – стойка на коленях нижнего с опусканием в мост, стойка в группировке на предплечьях с опорой на колени нижнего, «лягушка» с опорой на руки и колени нижнего		1	1
октябрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
октябрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
октябрь	2.4. Упражнения для мышц	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1

		туловища.				
	октябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в виси с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	октябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	октябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	ноябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	ноябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - основные виды поддержек - удержание верхнего партнера на коленях в положении стойка присев, удержание верхнего на коленях и руках в положении лежа на спине. Работа верхнего – стойка на коленях нижнего с опусканием в мост, стойка в группировке на предплечьях с опорой на колени нижнего, «лягушка» с опорой на руки и колени нижнего		1	1
	ноябрь	2.8. Упражнения на	Строевые перестроения. Упражнения на развитие		1	1

		развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции	пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции: упражнение «Двигательный диктант» (по шагам). Например: «Один шаг вперед, два шага направо». «Повернуться на 180°, один шаг назад» и т. д., игра «путаница», игра «повтори, не ошибись»			
	ноябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперед, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями, кувырки с камеры, по камере и через камеру		1	1
	ноябрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	ноябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	ноябрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися.		1	1

			Сводные репетиции.			
	ноябрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
	ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	ноябрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	ноябрь	2.2.Упражнения для плечевого пояса	Скручивание корпуса влево - вправо.		1	1
	ноябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	ноябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	ноябрь	2.4. Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1

	декабрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
	декабрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	декабрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	декабрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
	декабрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	декабрь	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1
	декабрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и		1	1

			ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек			
декабрь	3.2.Прыжковая акробатика.		«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
декабрь	2.4. Упражнения для мышц туловища.		Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
декабрь	6.Концертная и конкурсная деятельность		концерт-дебют	3		
декабрь	4.2. Антипод		Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
декабрь	3.2.Прыжковая акробатика.		Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки, фордершпрунг с камеры		1	1
декабрь	4.1.Жонглирование мячами.		Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
декабрь	3.3.Эксцентрика		Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
декабрь	5. Воздушная гимнастика		Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот,		1	1

			подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги			
январь	1.Вводные занятия.	Знакомство с целями и задачами курса обучения. Инструктаж по технике безопасности. Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.	1			
январь	2.1. Ходьба, бег	Ходьба с изменением темпа, направления движения, в чередовании с бегом и прыжками		1		1
январь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1		1
январь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.				
январь	2.3Упражнения для мышц шеи.	Упражнения для шеи: повороты шеи, наклон шеи вперед и назад, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу.		1		1
январь	2.4.Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1		1
январь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в		1		1

			движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
январь	3.2.Прыжковая акробатика.	Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног		1	1	
январь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1	
январь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1	
январь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
январь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1	
январь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на		1	1	

			спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек			
январь	2.2. Упражнения для плечевого пояса		Скручивание корпуса влево - вправо.		1	1
февраль	4.1. Жонглирование мячами.		Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
февраль	3.1. Парная акробатика		Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
февраль	5. Воздушная гимнастика		Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в виси с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
февраль	6. Работа над фрагментами массового номера.		Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности		1	1

			движений с другими учащимися. Сводные репетиции.			
февраль	4.1.Жонглирова ние мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колени (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
февраль	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпринг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1	
февраль	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1	
февраль	4.1.Жонглирова ние мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колени (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
февраль	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и		1	1	

			нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги			
	февраль	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	февраль	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	февраль	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	март	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
	март	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1

	март	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	март	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	март	3.2. Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	март	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	март	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и		1	1

			подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника			
	март	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	март	3.2. Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	апрель	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1
	апрель	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из		1	1

			трех и четырех человек			
	апрель	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	апрель	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	апрель	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	апрель	6.Концертная и конкурсная деятельность	отчетный концерт	2		
	апрель	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	апрель	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка		1	1

			согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.			
	апрель	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	апрель	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	апрель	6.Концертная и конкурсная деятельность	отчетный концерт	1		
	апрель	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	май	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1

	май	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	май	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	май	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	май	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	май	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	май	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах,		1	1

			жонглирование четырех мячей			
	май	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	апрель	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
ИТОГО ЧАСОВ						216

Учебно-тематический план шестой год обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2.»
(базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»
(Специализация по жанрам – акробатика, жонглирование мячами, антипод, воздушная гимнастика).

№ п/п	Название структурного элемента	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводные занятия	2	опрос
2.	Общая физическая подготовка:	44	
2.1.	Упражнения для мышц шеи	4	практич.задание, наблюдение
2.2.	Упражнения для плечевого пояса	4	практич.задание, наблюдение
2.3.	Упражнения для рук	4	практич.задание, наблюдение
2.4.	Упражнения для мышц туловища	8	практич.задание,

			наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц ног	12	практич.задание, наблюдение
2.6.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	12	практич.задание, наблюдение
3.	Акробатика:	64	
3.1.	Парная акробатика	20	практич.задание, наблюдение
3.2.	Прыжковая акробатика	34	практич.задание, наблюдение
3.3.	Эксцентрика	10	практич.задание, наблюдение
4.	Жонглирование:	64	
4.1.	Жонглирование мячами	44	практич.задание, наблюдение
4.2.	Антипод	20	практич.задание, наблюдение
5.	Воздушная гимнастика	16	практич.задание, наблюдение
6.	Работа над фрагментами массового номера	20	концерт
7.	Концертная и конкурсная деятельность	6	концерт
Итого часов:		216	

Содержание шестого года обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2.»
(базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»
Специализация: цирковая акробатика (прыжковая, пары, эксцентрика),
жонглирование (мячами), антипод, воздушная гимнастика,

3. Вводные занятия.

Работа с теоретическим материалом. Влияние физических нагрузок на развитие организма. Форма одежды. Режим работы студии. Техника безопасности и правила поведения в классе, в учреждении. Задачи и содержание модуля на текущий учебный год. Этика общения в коллективе.

Практическая работа. Ответы на вопросы по технике безопасности. Правилами страховки и само страховки.

4. Общая физическая подготовка.

2.1. Ходьба, бег.

Работа с теоретическим материалом. Значение общей физической подготовки циркового артиста. Правила развития физических качеств. Техника бега, движение рук при беге. Приемы восстановления дыхания.

Практическая работа.

Ходьба с изменением темпа, направления, с чередованием с бегом, прыжками, прыжки на скакалке.

2.2. Упражнения для мышц шеи:

Работа с теоретическим материалом. Техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Упражнения для шеи: повороты шеи головы вправо влево, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу, вперед и назад.

2.3. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Работа с теоретическим материалом. Подготовительные и исполнительные части команд; основная стойка. Техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Выкруты в кистевых суставах, встречные круговые движения руками, отжимания в положении «упор лежа», скручивание плечевого пояса вправо влево.

2.4. Упражнения для мышц туловища.

Работа с теоретическим материалом. Техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Складка (стоя, сидя), ноги вместе и врозь.

2.5. Упражнения для мышц ног.

Работа с теоретическим материалом. Физические качества человека – ловкость. Исходные положения и техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Приседания, выпрыгивания. Приседание на одной ноге (пистолет), выпрыгивания из положения упор лежа.

2.6. Упражнения на развитие силы.

Работа с теоретическим материалом. Физические качества человека – сила. Исходные положения и техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапедии, лазание по канату.

2.7. Статические упражнения.

Работа с теоретическим материалом. Физические качества человека – выносливость. Исходные положения и техника выполнения упражнений.

Практическая работа. Равновесия, Затяжки (боковые, задние, передние).

3. Акробатика.

3.1. Прыжковая акробатика:

Работа с теоретическим материалом. Правила выполнения акробатических элементов.

Практическая работа. Освоение и отработка основных акробатических элементов:

Стойки, перекаты: Стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках. Перекат из упора присев назад в группировке, перекаты прогнувшись в стойку на груди. Стойка-змеяка.

Курбет: прыжок из стойки на руках встать, тоже самое сериями.

Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперёд, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; Одиночные кувырки, сериями.

Копфшпрунг: переворот прыжком вперёд с опорой на голову и руки, на две ноги, тоже самое сериями.

«Колесо», «Арабское колесо»: Колесо с последовательной и равномерной опорой руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. тоже самое сериями.

Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки с разбега, тоже самое сериями.

Фляки: прыжок назад с опорой на руки через стойку на ноги.

Сальто: Сальто вперед и сальто назад с камеры.

3.2. Парная акробатика.

Работа с теоретическим материалом. Понятие «парная акробатика». Правила техники безопасности.

Практическая работа. Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек.

3.3 Эксцентрика.

Работа с теоретическим материалом. Виды эксцентрики.

Практическая работа. Работа нижнего (удержание верхнего на плечах), бросковые элементы, работа верхнего правильный темп и приземление.

4. Жонглирование.

4.1. Жонглирование мячами.

Работа с теоретическим материалом. Правила техники безопасности при жонглировании, правила ухода и хранения инвентаря.

Практическая работа. Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей.

4.2. Антипод.

Работа с теоретическим материалом. Правила техники безопасности при работе в жанре «антипод». Основной инвентарь: «сигара», «балабанс», палка с лентами, многогранник. Правила ухода и хранения инвентаря.

Практическая работа. Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника.

5. Воздушная гимнастика.

Работа с теоретическим материалом. Основной инвентарь (снаряды): корде-парель (вертикальный канат), трапеция, воздушное кольцо. Изучение последовательности элементов на воздушных снарядах.

Практическая работа. - размахивание в висе: махом вперед в вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади; вис на согнутых ногах, вис на одной ноге, вис на одной руке; вис на руках прогнувшись в полу - шпагате; вис на левой руке и носке правой ноги лицом вверх и поворотом кругом лицом вниз, тоже, но на правой руке и носке левой ноги.

6. Работа над фрагментами массового номера.

Работа с теоретическим материалом. Изучение последовательности элементов в фрагменте массового номера (прыжковая акробатика, жонглирование).

Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися.

Сводные репетиции.

7. Концертная и конкурсная деятельность.

Практическая работа. Концертные выступления: конкурсная деятельность, отчетный концерт.

Календарный-учебный график шестого года обучения образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.2» (базовый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»

№ П / П	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов		
				Групповое	звено 1	звено 2
	сентябрь	1. Вводные занятия.	Знакомство с целями и задачами курса обучения. Инструктаж по технике безопасности. Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.	1		
	сентябрь	2.1. Ходьба, бег	Ходьба с изменением темпа, направления движения, в чередовании с бегом и прыжками		1	1
	сентябрь	2.3 Упражнения для мышц шеи.	Упражнения для шеи: повороты шеи, наклон шеи вперед и назад, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу.		1	1

сентябрь	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1
сентябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
сентябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперёд, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями		1	1
сентябрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
сентябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
сентябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
сентябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперёд, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями		1	1
сентябрь	6. Работа над	Практическая работа. Отработка		1	1

		фрагментами массового номера.	чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.			
сентябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
сентябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1	
сентябрь	2.8. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции	Строевые перестроения. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции: упражнение «Двигательный диктант» (по шагам). Например: «Один шаг вперед, два шага направо». «Повернуться на 180°, один шаг назад» и т. д., игра «путаница», игра «повтори, не ошибись»		1	1	
сентябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через		1	1	

			лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек			
	октябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	октябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висячем положении с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	октябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	октябрь	3.2. Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	октябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	октябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1

октябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
октябрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
октябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - основные виды поддержек - удержание верхнего партнера на коленях в положении стойка присев, удержание верхнего на коленях и руках в положении лежа на спине. Работа верхнего – стойка на коленях нижнего с опусканием в мост, стойка в группировке на предплечьях с опорой на колени нижнего, «лягушка» с опорой на руки и колени нижнего		1	1
октябрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
октябрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
октябрь	2.4. Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
октябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколениях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и		1	1

			нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги			
	октябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	октябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	ноябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
	ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	ноябрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - основные виды поддержек - удержание верхнего партнера на коленях в положении стойка присев, удержание верхнего на коленях и руках в положении лежа на спине. Работа верхнего – стойка на коленях нижнего с опусканием в мост, стойка в группировке на предплечьях с опорой на колени нижнего, «лягушка» с опорой на руки и колени нижнего		1	1
	ноябрь	2.8. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции	Строевые перестроения. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции: упражнение «Двигательный диктант» (по шагам). Например: «Один шаг вперед, два шага направо». «Повернуться на 180°,		1	1

			один шаг назад» и т. д., игра «путаница», игра «повтори, не ошибись			
	ноябрь	3.2.Прыжковая акробатика.	Кувырки (кульбиты): через голову из упора присев прямо, вперед, назад; длинный кувырок; кульбит назад, подскок вверх; одиночные кувырки, сериями, кувырки с камеры, по камере и через камеру		1	1
	ноябрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	ноябрь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в виси с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	ноябрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	ноябрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1

ноябрь	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
ноябрь	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
ноябрь	2.2. Упражнения для плечевого пояса	Скручивание корпуса влево - вправо.		1	1
ноябрь	3.2. Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо: переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
ноябрь	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
ноябрь	2.4. Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
декабрь	3.2. Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу,		1	1

			«колесо» с камеры, по камере			
	декабрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	декабрь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	декабрь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
	декабрь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	декабрь	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1
	декабрь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени		1	1

			нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек			
декабрь	3.2.Прыжковая акробатика.		«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
декабрь	2.4. Упражнения для мышц туловища.		Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
декабрь	6.Концертная и конкурсная деятельность		концерт-дебют	3		
декабрь	4.2. Антипод		Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
декабрь	3.2.Прыжковая акробатика.		Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки, фордершпрунг с камеры		1	1
декабрь	4.1.Жонглирование мячами.		Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
декабрь	3.3.Эксцентрика		Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1
декабрь	5. Воздушная гимнастика		Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в виси с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1

январь	1.Вводные занятия.	Знакомство с целями и задачами курса обучения. Инструктаж по технике безопасности. Название реквизита и его применение. Правила пользования, ухода и хранения реквизита.	1		
январь	2.1. Ходьба, бег	Ходьба с изменением темпа, направления движения, в чередовании с бегом и прыжками		1	1
январь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
январь	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.			
январь	2.3Упражнения для мышц шеи.	Упражнения для шеи: повороты шеи, наклон шеи вперед и назад, круговые движения, наклоны к правому и левому плечу.		1	1
январь	2.4.Упражнения для мышц туловища.	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1
январь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах,		1	1

			жонглирование четырех мячей			
январь	3.2.Прыжковая акробатика.	Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног		1	1	
январь	3.3.Эксцентрика	Темповые броски в паре, (с шеи, через плечи)		1	1	
январь	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1	
январь	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
январь	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1	
январь	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из		1	1	

			трех и четырех человек			
январь	2.2. Упражнения для плечевого пояса		Скручивание корпуса влево - вправо.		1	1
февраль	4.1. Жонглирование мячами.		Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
февраль	3.1. Парная акробатика		Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
февраль	5. Воздушная гимнастика		Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
февраль	6. Работа над фрагментами массового номера.		Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
февраль	4.1. Жонглирование мячами.		Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в		1	1

			движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
февраль	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1	
февраль	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1	
февраль	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1	
февраль	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1	

	февраль	2.6 Упражнения на развитие силы	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции, Лазание по канату		1	1
	февраль	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	февраль	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	март	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу, «колесо» с камеры, по камере		1	1
	март	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	март	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися.		1	1

			Сводные репетиции.			
	март	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	март	3.2. Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	март	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	март	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	март	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в		1	1

			движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
	март	3.2.Прыжковая акробатика.	«Колесо»: «Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки. Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.		1	1
	апрель	2.7. Статические упражнения	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с опорой рук под спину и без опоры); стойка на голове и руках жимом, толчком двух ног через группировку, прямыми ногами силой, стойки на руках у опоры		1	1
	апрель	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего),переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	апрель	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка		1	1

			согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.			
	апрель	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	апрель	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в висе с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	апрель	6.Концертная и конкурсная деятельность	отчетный концерт	3		
	апрель	4.1.Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	май	6. Работа над фрагментами массового номера.	Практическая работа. Отработка чистоты и четкости выполнения элементов, соединение в связки. Отработка нужного темпа исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.		1	1
	май	2.6 Упражнения на развитие	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на трапеции,		1	1

		силы	Лазание по канату			
	май	3.1. Парная акробатика	Работа нижнего - простые виды поддержек (удержание партнера на ногах в положении сидя, удержание партнера на руках и ногах в положении лёжа на спине). Работа верхнего – стойка на ногах (на коленях нижнего партнера), стойка на предплечьях с опорой на руки и колени нижнего), переворот через лежащего нижнего, пирамиды из трех и четырех человек		1	1
	май	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	май	4.2. Антипод	Работа с «сигарой», вращение и подбрасывание её ногами, забрасывание на прямые ноги, баланс сигары, вращение многогранника		1	1
	май	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между руками. Хваты – верхний и нижний, подъем-переворот, подъем прогибом. Заплетение ног на канате. Подъем по канату с помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги		1	1
	май	4.1. Жонглирование мячами.	Жонглирование тремя мячами. Жонглирование тремя мячами в движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1

Контрольно-оценочные средства

При реализации образовательного модуля для оценки *личностных и метапредметных результатов* осуществляется педагогическое наблюдение за поведенческими проявлениями учащихся в процессе обучения и коммуникации между участниками учебной группы. Оценочным инструментом является - Карта наблюдений, в которой фиксируется проявление учащимися качеств/действий с использованием 10-балльной шкалы. Фиксация результатов осуществляется два раза в год.

Оценка результатов по направленности программы. Для определения степени освоения учащимися программного содержания осуществляется текущий контроль в форме педагогического наблюдения, практических заданий.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляется в конце первого и второго полугодия соответственно. Оценочной процедурой является концертное выступление.

По итогам освоения программы по каждой группе результатов (личностные, метапредметные, по направленности программы) определяется среднее значение, которое соотносится с уровнем образовательных достижений:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

Критерии оценки уровня образовательных результатов

Критерии	Степени выраженности критерия	баллы
Достижение личностных результатов		
Формировать мотивации к занятиям цирковым искусством	Проявляет устойчивый интерес к избранному виду деятельности. Стремится найти дополнительную информацию, выходит за пределы изучаемого материала.	8-10
	Проявляет интерес к новому. Интерес не выходит за пределы изучаемого материала.	4-7

	Практически не проявляет интерес к избранному виду деятельности, часто пропускает учебные занятия без уважительной причины.	0-3
Формирование здорового и безопасного образа жизни	Владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни, имеет положительную мотивацию к безопасному и здоровому образу жизни; занимает осознанно активную позицию.	8-10
	Владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию.	4-7
	Мотивация к безопасному и ЗОЖ у учащегося не сформирована, либо учащийся признает необходимость ведения безопасного и ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение.	0-3
Формирование морально-волевых качеств (настойчивость в достижении поставленной цели, волю, трудолюбие), уверенности в своих возможностях.	Проявляет настойчивость в достижении целей, не отвлекается от них в процессе выполнения; способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий, осознает свои возможности и верит в свои силы.	8-10
	Имеет неустойчивое внимание, иногда проявляет пассивность в выполнении отдельных заданий, не всегда добивается поставленной цели, иногда равнодушен при выполнении заданий, в случае затруднений обращается за помощью педагога; как правило адекватно осознает свои возможности и верит в свои силы, нуждается в поддержке педагога.	4-7
	Часто отвлекается на занятия, не реагирует на замечания, всегда пассивен, не обращает внимание на качество выполнения упражнения, не прикладывает волевых усилий прерывает деятельность при возникновении трудностей: Не верит в свои силы, «тушется» перед сложной задачей.	0-3

Формирование нравственно-этических установок	Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения; - может достаточно полно и адекватно охарактеризовать содержание моральных норм, осознанно их принимает	8-10
	Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4-7
	Недостаточно осознает правила и нормы поведения в социуме, иногда сознательно нарушает общие правила.	0-3
Формирование уважительного и доброжелательного отношения к другим людям,	Проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.	8-10
	Проявляет уважительное отношение к другим людям, однако недостаточно отзывчив, не всегда учитывает мнения других.	4-7
	Проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает мнения других.	0-3
Достижение метапредметных результатов		
Формирование умений сотрудничества	Проявляет позитивное отношение к совместной деятельности, умеет работать в паре, в группе, учитывает мнения других.	8-10
	К совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение; не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; работает в паре, в группе, иногда прибегая к помощи педагога.	4-7
	Проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности; при групповой работе неактивен; может работать в паре, в группе лишь под руководством педагога.	0-3

Формирование навыков организации собственной деятельности	Принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/участвует в их формулировке, способен планировать, контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, участвует в формулировке критериев оценки самой деятельности и её продукта, на основе проведенной самооценки корректирует собственную деятельность.	8-10
	Принимает и удерживает цель и задачи деятельности, иногда нуждается в помощи в процессе планирования деятельности; не всегда определяет наиболее эффективные способы достижения результата; способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности по предложенным критериям при организующей помощи педагога.	4-7
	Отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна; в планировании собственной деятельности испытывает существенные затруднения, которые не позволяют достичь поставленной цели; не оценивает процесс и результат собственной деятельности или не руководствуется критериями в процессе оценки процесса и результата.	0-3
Достижение результатов по направленности программы		
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • знает основные термины; • знает правила техники безопасности при работе в зале; • знает отличительные особенности разных жанров акробатика, жонглирование, антипод, воздушная гимнастика; • знает правила страховки и само страховки; • знает правила выполнения упражнения ОФП. 	8-10
	<ul style="list-style-type: none"> • Испытывает затруднения в понимании отдельных терминов и отличительных особенностей разных жанров. 	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> • Имеет фрагментарные знания, избегает употреблять термины, либо употребляет с искаженным пониманием смысла. 	0-3

Сформированность физических качествами (координацией движений, гибкостью, ловкостью, выносливостью)	<p><i>Координация:</i> легко согласовывает все движения своего тела.</p> <p><i>Акробатика:</i> легко выполняет все прыжковые элементы.</p> <p><i>Растяжка:</i> выполняет шпагаты на правую-левую ногу и поперечный с возвышенности.</p> <p><i>Выносливость:</i> отжимание 30 раз, пресс 40 раз (без остановки)</p> <p><i>Жонглирование:</i> Выполняет все элементы жонглирования тремя мячами, может прожонглировать четыре мяча.</p>	8-10
	<p><i>Координация:</i> затрудняется в согласовании движения.</p> <p><i>Акробатика:</i> выполняет все прыжковые элементы.</p> <p><i>Растяжка:</i> выполняет шпагаты на правую-левую ногу и поперечный на полу.</p> <p><i>Выносливость:</i> отжимание 20 раз, пресс 30 раз (без остановки)</p> <p><i>Жонглирование:</i> Выполняет все элементы жонглирования тремя мячами.</p>	4-7
	<p><i>Координация:</i> испытывает затруднения в смене движений или его направления.</p> <p><i>Растяжка:</i> выполняет шпагаты на правую-левую ногу и поперечный с возвышенности.</p> <p><i>Выносливость:</i> отжимание 20 раз, пресс 20 раз очень медленно.</p> <p><i>Жонглирование:</i> Выполняет не все элементы жонглирования тремя мячами.</p>	0-3
Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • умеет выполнять упражнения общефизической подготовки; • умеет исполнять элементы прыжковой и парной акробатики, эксцентрики; • <i>Жонглирование:</i> Выполняет все элементы жонглирования тремя мячами, может жонглировать четыре мяча, может выполнять все элементы антипода длительное время (до 5 минут) с устойчивым темпом, хорошей амплитудой; • владеет всеми элементами воздушной гимнастики, исполняет подъем-переворот; • владеет методами страховки и само страховки. 	8-10

	<ul style="list-style-type: none"> • умеет выполнять упражнения общефизической подготовки; • умеет исполнять элементы прыжковой и парной акробатики, эксцентрики, но освоены не все элементы, предусмотренные программой; • умеет выполнять не все элементы жонглирования тремя мячами. • выполняет базовые элементы антипода; • освоил первоначальные навыки воздушной гимнастики. 	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> • нехотя выполняет упражнения общефизической подготовки; • не может выполнить элементы акробатики; • не может длительно жонглировать мячами (менее 1 минуты), затрудняется в выполнении элементов жонглирования • испытывает существенные затруднения в выполнении первоначальных элементов воздушной гимнастики 	0-3

Условия реализации образовательного модуля

1. Материально-техническое обеспечение.

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- сцена (габариты – 9 x 12 м, высота потолка 7-8м);
- балетный зал со станками;
- отдельные раздевалки для мальчиков и девочек;
- магнитофон, CD - диски, DVD – диски, USB- носитель;
- телевизор, DVD - проигрыватель.
-

Цирковой реквизит

Раздел (жанр)	Перечень реквизита
Жонглирование	<ul style="list-style-type: none">• дорожки;• Мячи 80 шт.
Акробатика	<ul style="list-style-type: none">• маты;• камера
Воздушная гимнастика	<ul style="list-style-type: none">• канат• Трапедия• кольцо

Для учащихся необходима специальная одежда: легкая, мягкая обувь, обеспечивающая свободу движений (чешки, балетки); лосины и купальник. Для выступлений необходимы концертные костюмы.

2. Информационно-образовательные ресурсы.

Раздел	Название ресурса
Акробатика: Прыжковая, Парная; Эксцентрика	http://www.youtube.com/watch?v=aReDekypnik <iframe width="692" height="389" src="https://www.youtube.com/embed/xtgGY2VWsC4" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe> <iframe width="692" height="389" src="https://www.youtube.com/embed/LiheOaRB9Jk" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe> https://youtu.be/CBS_HG-tOt8
Жонглирование: Мячами; Антипод	https://youtu.be/tqtei9DY3wM https://youtu.be/r_ytvEm8UFc https://youtu.be/7TUyDX2ffUw

Воздушная гимнастика	https://youtu.be/PI8_RGI192U https://youtu.be/jp9WfTnWD70 https://youtu.be/8XTasI6ILNA https://youtu.be/r_ytvEm8UFc
Общеразвивающие физические упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=i96nNMeHvHI https://www.youtube.com/watch?v=0FBeh3GoDiM https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0

3. Учебно-методическое обеспечение.

Раздел программы	Учебно-методические материалы
ОФП	Наглядный демонстрационный материал «Разминка»
Парная акробатика	Мультимедийная презентация «Виды поддержек» Картотека фотографий «Виды парных элементов» Видеозапись выступления студии «Каскад» с номером «Акробатическая пара»
Жонглирование	Наглядный материал фото-видео выступлений студии «Каскад»: с номером «Горошины», с номером «Антипод»
Воздушная гимнастика	Наглядный демонстрационный материал «Виды гимнастической подкачки на воздушных снарядах»

4. Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий жанрами циркового искусства: прыжковая, парная акробатика, эксцентрика, жонглирования, антипод, воздушная гимнастика.

Список литературы

Нормативные документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. [Электронный ресурс]: одобр. на заседании Правительства Российской Федерации 28 августа 2014 года (распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014 г.) // Официальный сайт правительства РФ. - Режим доступа: WWW.URL: <http://government.ru/docs/14644/>
2. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) [Электронный ресурс]: письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. Доступ из системы «Консультант Плюс»: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46/
3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования» [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41. // Российская газета – 2014. – 3 окт. (федер. Вып.№6498 (226)). - Режим доступа: WWW.URL: <https://rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html>
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам [Электронный ресурс]: приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 Доступ из системы «Гарант.Ру»: <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/1231767/>
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Эксмо, 2014.

Литература для педагога

6. Коллюцкий В.Н., Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. - М.: Трикта, 2019.
7. Кривопапенко Е.И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации/ Е.И.Кривопапенко, Л.А. Кучегура. - Омск: БОУ ДПО "ИРОО", 2019
8. Навыки XXI века / Международный методический центр «Навыки XXI. Академия педагогического мастерства»: [сайт]. – Режим доступа: <http://akadem.irooo.ru/navyki-xxi-veka>
9. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М.Тарасова,

М.М.Лобода; под общ. ред.Н.Н.Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.

Литература для педагога по направленности

10. Гуревич, З. Б. Эквилибристика / З.Б. Гуревич. - М.: Искусство, 2016. - 180 с.
11. Гуревич, З. О жанрах советского цирка / З. Гуревич. - М.: Искусство, 2015. - 280 с.
12. Шнеер, А. Я. Цирк. Маленькая энциклопедия / А.Я. Шнеер, Р.Е. Славский. - М.: Советская Энциклопедия, 2016. - 376 с.
13. Баринов, В.А. Художественно-образная структура циркового искусства / В.А. Баринов. - М.: Авторское издание, 2015. - 912 с
14. Брент, Джим Судьба акробата / Джим Брент. - М.: Искусство, 2013. 288 с.
15. Дмитриев, Ю. Русский цирк / Ю. Дмитриев. - М.: Искусство, 2015. - 264 с.
16. Кузнецов, Евгений Цирк. Происхождение, развитие, перспективы / Евгений Кузнецов. - М.: Academia, 2019. - 448 с.
17. Макаров, С. М. Искусство цирка в России. От Императорского цирка до цирка братьев Никитиных / С.М. Макаров. - М.: Либроком, 2013. - 304 с.
18. Славский, Р. Виталий Лазаренко / Р. Славский. - М.: Искусство, 2018. - 328 с.
19. Шляпин, Л. Цирк любителей / Л. Шляпин. - М.: Искусство, 2020. - 136 с.
20. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 157 с.
21. Швайко, Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 6 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М.: Адукацыя і выхаванне, 2013. - 152 с.

Литература для детей

22. Цирк на Цветном /Юрий Никулин и др.-Москва: Издательство АСТ, 2017.-400с.
23. Дворецкий Г.А. Основные жанры циркового искусства,Издательство министерство культуры Челябинской области ОГБУ культуры “Челябинский государственный центр народного творчества”-2017.-232с.