

**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 - 2.3.”
(продвинутый уровень)**

**Возраст учащихся – 13 - 18 лет
Срок реализации – 2 года
Трудоёмкость модуля - 432 часа**

Автор-составитель:
Голубцов Олег Эдуардович, педагог
дополнительного образования

Омск, 2020 г.

Аннотация

Образовательный модуль “Жанры циркового искусства - 2.3.” (*продвинутый уровень*) имеет художественную направленность, является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой цирковой студии “Каскад”.

Программа направлена на физическое и эстетическое развитие учащихся 13-18 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 13 лет прошедшие обучение на базовом уровне, 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 «Работа с одаренными детьми» (индивидуальная работа)“ - 2.И.3.” (*продвинутый уровень*)

Оглавление

Пояснительная записка	4
Учебно-тематический план седьмого года обучения	7
Содержание седьмого года обучения	7
Календарный-учебный график седьмого года обучения	11
Учебно-тематический план восьмого года обучения	11
Содержание восьмого года обучения	12
Календарный-учебный график восьмого года обучения	15
Контрольно-оценочные средства	16
Критерии оценки уровня образовательных результатов	16
Условия реализации	22
Список литературы	24

Пояснительная записка

к образовательному модулю “Жанры циркового искусства - 2.3.”
(продвинутый уровень) дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы образцовой цирковой студии “Каскад”

Образовательный модуль “Жанры циркового искусства - 2.3.”
(продвинутый 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 седьмого года обучения учащимся
предоставляется возможность, в зависимости от физиологических
особенностей и индивидуальных предпочтений, осваивать отдельные жанры
циркового искусства углублено. Дифференциация осуществляется благодаря
звеньевой форме организации обучения.

Адресат модуля учащиеся в возрасте 13-18 лет. Для детей этого
возраста характерны: усложнение общения со взрослыми, попытки
самоутвердиться, мнение сверстников становится для них более важным, чем
мнение взрослых. Происходят изменения в конституции тела. Ведущая
деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе
которой формируются такие новообразования, как мировоззрение,
профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Занятия в
коллективе помогут направить внутреннюю энергию ребенка в нужное русло
это — почти панацея для правильного развития тела. Что делает программу
актуальной.

Особенности набора учащихся. Для освоения модуля принимаются
юноши и девушки с 13 лет при условии готовности к обучению (прошедшие
базовый уровень обучения или имеющие достаточную физическую
подготовку), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий
цирковым искусством.

Срок реализации модуля – 2 года, *трудоемкость* модуля – 432 часов.
Годовой объем учебной нагрузки на седьмом году обучения составляет 216
часов, на восьмом – 216 часов.

Режим занятий.

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

Восьмой 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: мелко групповая (звеньевая).

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

Состав учебных групп: постоянный, количественный состав учебных групп - от 8 -10 человек.

Цель: физическое и эстетическое развитие учащихся 13-18 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 продвинутое умение и навыки в жанрах: акробатика (прыжковая, парная, групповая, эксцентрика), жонглирование(мячами), антипод, воздушная гимнастика, эквилибристика(на свободной проволоке, на свободной 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 с младшими, со сверстниками и взрослыми, участвуют в совместной деятельности;

- обладают навыками организации собственной деятельности, и деятельностью коллектива.

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 и групповой акробатики;
- умеют жонглировать тремя, четырьмя и пятью мячами;
- владеют навыками работы с антиподом;
- владеют элементами воздушной гимнастики;
- обладают физическими качествами (координацией движений, силой, ловкостью, выносливостью) на уровне, достаточном для освоения содержания образовательного модуля “Жанры циркового искусства - 2.3.” продвинутого 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, получают документ об обучении после окончания всей программы (свидетельство установленного образца).

Учебно-тематический план седьмого года обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.3.»
(продвинутый 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	10	практич. задание, наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц ног	12	практич. задание, наблюдение
2.6.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	16	практич. задание, наблюдение
3.	Акробатика:	54	
3.1.	Парная акробатика	24	практич. задание, наблюдение
3.2.	Прыжковая акробатика	20	практич. задание, наблюдение
3.3.	Эксцентрика	10	практич. задание, наблюдение
4.	Жонглирование:	54	
4.1.	Жонглирование мячами	34	практич. задание, наблюдение
4.2.	Антипод	20	практич. задание, наблюдение
5.	Воздушная гимнастика	30	практич. задание, наблюдение
6.	Работа над фрагментами массового номера	20	концерт
7.	Концертная и конкурсная деятельность	6	концерт
Итого часов:		216	

Содержание седьмого года обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.3.»
(продвинутый 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, цирковые термины.

2. Общая физическая подготовка.

2.2. Ходьба, бег.

Работа с теоретическим материалом. Значение общей физической подготовки циркового артиста. Правила развития физических качеств. Интенсивный бег для подготовки организма для предстоящей нагрузки. Приемы восстановления дыхания.

Практическая работа. Интенсивный бег для подготовки организма для предстоящей нагрузки.

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. Прыжки на скакалке.

2.6 Упражнения на развитие силы.

Работа с теоретическим материалом. Исходные положения и техника выполнения упражнений. Воздушные снаряды как вспомогательные средства для развития силы.

Практическая работа. Подтягивание в висе быстро и медленно; размахивание с большой амплитудой, махом вперед в вис прогнувшись; вис сзади и обратно силой; вис на руках, махом прогнувшись в сед; вис на пятках и носках; задний бланш; закладка; подъем переворотом в упор из размахивания, из вися согнувшись; вис на левой руке и носке правой ноги лицом вверх и поворотом кругом лицом вниз. 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, прямыми ногами силой, стойки на руках. Вращения в стойке на руках.

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

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

Практическая работа. Строевые перестроения. Упражнения на развитие пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции.

3. Акробатика:

3.1. Прыжковая акробатика.

Работа с теоретическим материалом. Разновидности акробатику

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 ласточку, перекаты прямо в стойку на груди прогнувшись. Стойки на руках, вращения в стойке на руках.

Курбет: прыжок из стойки на руках встать, тоже в темп.

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

Копфшпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на голову и руки, на две ноги в темп и сериями.

«Колесо»: «Колесо» в лево, вправо с подскока и с разбега. Колесо подряд с подскока и с разбега.

Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки в темп и серией.

Фляк: фляки с места, с рондата, два – три фляка в темп.

Сальто: Сальто с камеры вперед, назад, с разбега и с места.

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. Виды эксцентрики.

Практическая работа. Темповые элементы через опору.

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», «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 - Лазание по полотнам с помощью ног быстрое и медленное, опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

- лазание по полотнам с остановками и завязыванием петель, восьмеркой, спиралью;
- медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками;
- вращение в задней затяжке, вращение в боковой затяжке;
- лазание по канату с помощью ног на время (3—4 мин.);

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 седьмого года обучения образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.3» (продвинутый 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	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
	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		1	1

			<p>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.</p>			
	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		1	1

			руки и колени нижнего			
	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 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
	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		1	1

			многогранника			
	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 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		1	1

			помощью ног и рук, подъем на руках, висы в специальной петле для руки, ноги			
	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.		1	1

			Лягскач: подъем-вскок из положения лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.			
	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		1	1

			исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.			
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 конкурсная деятельность	концерт-дебют	2			
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 перевод 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 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,		1	1	

			жонглирование четырех мячей			
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 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 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	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 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,		1	1

			баланс сигары, вращение многогранника			
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 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	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:		1	1	

			«каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
	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		1	1

			резким разгибом ног. Арабское колесо переворот с поочередной опорой на руки и ноги.			
	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 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	Равновесие на одной ноге (затяжка); стойка на лопатках (с		1	1

		упражнения	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			
	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 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
	апрель	6. Концертная и конкурсная	отчетный концерт	2		

		деятельность				
	апрель	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
	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	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.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
	апрель	6.Концертная и конкурсная деятельность	отчетный концерт	2		
	апрель	5. Воздушная гимнастика	Висы - на руках, на подколенях, поднимание ног в вися с продвижением ног между		1	1

			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	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	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, поднятие 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
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	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
ИТОГО ЧАСОВ					216

Учебно-тематический план восьмого года обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.3.»
(продвинутый 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:	40	
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	10	практич. задание, наблюдение
2.6.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	10	практич. задание, наблюдение
3.	Акробатика:	60	
3.1.	Парная акробатика	30	практич. задание, наблюдение
3.2.	Прыжковая акробатика	20	практич. задание, наблюдение
3.3.	Эксцентрика	10	практич. задание, наблюдение
4.	Жонглирование:	60	
4.1.	Жонглирование мячами	40	практич. задание, наблюдение
4.2.	Антипод	18	практич. задание, наблюдение
5.	Воздушная гимнастика	30	практич. задание, наблюдение
6.	Работа над фрагментами массового номера	20	концерт
7.	Концертная и конкурсная деятельность	6	концерт
Итого часов:		216	

Содержание восьмого года обучения

образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.3.»
(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. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Ходьба, бег.

Работа с теоретическим материалом. Значение общей физической подготовки циркового артиста. Правила развития физических качеств. Интенсивный бег для подготовки организма для предстоящей нагрузки. Приемы восстановления дыхания.

Практическая работа. Интенсивный бег для подготовки организма для предстоящей нагрузки.

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.

Курбет: прыжок из стойки на руках встать.

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 .

«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.

Фордершпрунг: переворот прыжком вперед с опорой на руки с разбега.

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 восьмого года обучения
образовательного модуля «Жанры циркового искусства - 2.3»
(продвинутый уровень) ДООП образцовой цирковой студии «Каскад»

№ П / П	Планируе мая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов		
				Группо вое	зве но 1	зве но 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; одиночные кувырки, сериями		1	1
	сентябрь	4.1.Жонглирова ние 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	Отжимание в упоре лежа.		1	1

		на развитие силы	Подтягивание на трапеции, Лазание по канату			
	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», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
	сентябрь	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

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
октябрь	2.5. Упражнения для мышц ног.	Приседания, выпрыгивания		1	1
октябрь	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
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 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
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°, 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 элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей		1	1
ноябрь	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
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		1	1

			согласованности и синхронности движений с другими учащимися. 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	Наклоны и скручивания (стоя, сидя)		1	1

		для мышц туловища.				
	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	Работа нижнего - простые виды		1	1

		акробатика	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			
	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		1	1

			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			
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, 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 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,		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			
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 подколениях, 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		1	1

			исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.			
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 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		1	1	

			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			
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		1	1	

			многогранника			
	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 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		1	1

			лежащего нижнего, пирамиды из 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	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		1	1

			исполнения. Отработка согласованности и синхронности движений с другими учащимися. Сводные репетиции.			
	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		1	1

			движении. Приседание на одно колено (правое, левое), жонглируя. Выполнение элементов жонглирования: «каскад», «полукаскад», жонглирование в парах, жонглирование четырех мячей			
ИТОГО ЧАСОВ						216

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		

Сформировать мотивацию 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
Сформировать ценности 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
Сформировать 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, «тушует» перед сложной задачей.	0-3
Сформировать 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, часто нарушает их	0-3
Сформировать уважительное и доброжелательное 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		
Сформированность 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
Сформированность 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 самостраховки; • 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>Гибкость:</i> самостоятельно выполняет мосты из различных положений .</p> <p><i>Растяжка:</i> выполняет шпагаты на правую-левую ногу и поперечный с возвышенности.</p> <p><i>Выносливость :</i>отжимание 40 раз, пресс 60 раз (без остановки)</p> <p><i>Ловкость:</i> фронтальная затяжка без опоры на обе стороны, задняя затяжка.</p>	8-10
	<p><i>Координация:</i> затрудняется в согласовании движения.</p> <p><i>Гибкость:</i> выполняет широкие мосты из положения стоя.</p> <p><i>Растяжка:</i> выполняет шпагаты сидя на полу.</p> <p><i>Выносливость:</i> отжимание 20 раз, пресс 25 раз.(без остановки)</p> <p><i>Ловкость:</i> фронтальная затяжка.</p>	4-7
	<p><i>Координация:</i> испытывает затруднения в смене движений или его направления.</p> <p><i>Гибкость:</i> выполняет мост из положения лежа.</p> <p><i>Растяжка:</i> нет трех шпагатов</p> <p><i>Выносливость:</i> отжимания 10 раз, пресс 15 раз.</p>	0-3
Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> умеет выполнять упражнения общефизической подготовки; умеет исполнять элементы прыжковой и парной акробатики; умеет выполнять элементы жонглирования тремя, четырьмя мячами «каскад», «полукаскад», работает в паре; владеет всеми элементами воздушной гимнастики, исполняет подъем-переворот; владеет методами страховки и самостраховки. 	8-10

	<ul style="list-style-type: none"> • умеет выполнять упражнения общефизической подготовки; • умеет исполнять элементы прыжковой и парной акробатики, но освоены не все элементы, предусмотренные программой; • умеет выполнять не все элементы жонглирования тремя, четырьмя мячами • освоил навыки воздушной гимнастики. 	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> • с трудом выполняет упражнения общефизической подготовки; • не может выполнить элементы акробатики; • не может длительно жонглировать мячами , 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 х 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">• Мячи 80 шт.
Акробатика	<ul style="list-style-type: none">• маты;• дорожки;• гимнастические коврики - 15 шт.• камера
Воздушная гимнастика	<ul style="list-style-type: none">• кольцо• трапеция• канат• полотно

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, тройки и т.д.; Эксцентрика.	https://youtu.be/-m6A_vMx_yY https://youtu.be/H7e7S-EwYxo https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2306654012229038094&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo108206576_171107973&text=%22%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8B-%D0%AD%D0%BA%D1%81%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8%22-%D0%A6%D0%B8%D1%80%D0%BA%20%22%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B0%22%20-%20%D0%98%D0%96%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE&path=sharelink

Жонглирование: Мячами; Антипод.	https://youtu.be/3ChSTOG3hUk https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9960678504319836850&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DklhwliXSnMc&text=%D0%B6%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%203%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%D0%BC%D0%B8%204-%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C&path=sharelink https://youtu.be/hnGC-SSDmHY https://youtu.be/7ncoZNNuCa0
Воздушная гимнастика	https://youtu.be/hmguGx7rJ1g https://yandex.ru/video/preview?filmId=4765886066216289074&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D3odq4Q0vgoo&text=%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%BE.%20%20Aerial%20lyra%20tutorial.%20%20%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%201&path=sharelink
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 «Основные виды физической подготовки»
Акробатика: Прыжковая; Парная, тройки и т.д.; Эксцентрика.	Мультимедийная презентация «Виды поддержек» Картотека фотографий «Виды парных элементов, тройки» Видеозапись выступления студии «Каскад» с номером «Многоголосие», «Цветные сны», «Ярмарки краски».
Воздушная гимнастика	Наглядный материал фото-видео выступлений студии «Каскад» с номерами на юбилеях.
Жонглирование мячами Антипод	Наглядный материал фото-видео выступлений студии «Каскад» с номерами на юбилеях.

4. Кадровое обеспечение.

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

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. Колюцкий В.Н., Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. - М.: Трикста, 2019.
7. Кривопапенко Е.И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации/ Е.И.Кривопапенко, Л.А. Кучегура. - Омск: БОУ ДПО "ИРООО", 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. Brent, Джим Судьба акробата / Джим Brent. - 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.