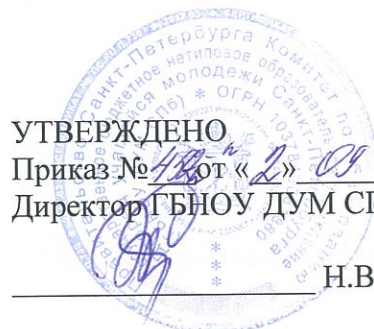


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 48 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика как основа циркового искусства
(Цирковая студия «Ровесник»»**

**Срок освоения: 4 года
Возраст обучающихся: 6–20 лет**

Разработчик:
Яцин Валерий Борисович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.2022

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Учебный план | 10 |
| Календарный учебный график | 19 |
| Рабочая программа..... | 20 |
| Оценочные и методические материалы | 30 |
| Рабочая программа воспитания | 40 |

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);

– Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;
- Лицензии ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность и других локальных актов учреждения;
- Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб (Рабочая программа воспитания) на период до 2024 года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: обучение цирковому искусству по данной программе способствует развитию силы, ловкости, координации и выразительности движений, дает основу для всестороннего физического развития.

Акробатика является ведущим жанром циркового искусства, составные элементы которого входят почти во все цирковые номера. Исполнители обязаны в той или иной мере владеть искусством акробатики, поэтому акробатика является фундаментом для подготовки многих цирковых номеров.

Чтобы достичь хороших результатов в цирковом искусстве, прежде всего, необходимо подготовить физический аппарат. Занятия акробатикой развивают гибкость, совершенствуют вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту реакции, координацию и ориентировку в пространстве, а также воспитывают морально-волевые качества обучающегося.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся от 6 до 20 лет.

Программа имеет углубленный уровень.

Объем и срок освоения программы: дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика как основа циркового искусства» рассчитана на 4 года обучения (каждый год по 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа и два раза по 3 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Цель программы: создание условий для эстетического и общефизического развития на основе овладения основными элементами акробатики, а также выявление и развитие данных способностей.

Задачи программы:

Обучающие:

- знание истории развития циркового искусства;
- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений.
- правил личной гигиены;

Развивающие:

- развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия;
- развитие творческих способностей учащихся, знакомство с различными видами акробатики;

Воспитательные:

- укрепление здоровья, привитие навыков личной гигиены;
- привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Условия реализации программы: данная общеразвивающая программа рассчитана на 4 года обучения и предназначена для учащихся 6-20 лет. Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек; количество учащихся второго года обучения – не более 12 человек; количество учащихся третьего и четвертого года обучения – не более 10 человек.

Условия набора: для обучения по данной программе принимаются все желающие, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в цирковой студии (акробатикой, гимнастикой), что должно быть подтверждено медицинской справкой. В зависимости от индивидуальных возможностей и возраста в случае необходимости обучающийся может продолжить занятия на данном году обучения еще один год, что определяется по результатам освоения образовательной программы.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе могут осуществлять педагог(и), имеющие подготовку в областях согласно разделам программы (акробатика, цирковые жанры, хореография).

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудованный спортивный зал;

- Инвентарь и оборудование: маты, дорожка спортивная, комната-кладовая для реквизита, музыкальный центр, CD диски и видеокассеты, аудиокассеты, костюмы и обувь для выступлений, видеоаппаратура, видеокассеты;
- Снаряды: трапеция, кольца для воздушных номеров, канаты, турники, шведская стенка;
- Реквизит для акробатики: трамплин, малый батут, лонжа подвесная, ручная, тросы;
- Реквизит для жонглирования: мячи, кольца, булавы;
- Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий.

Особенности организации образовательного процесса: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Формы и режим занятий: основными формами являются: групповые учебные занятия, занятия по индивидуальным планам, педагогический контроль. Занятия могут проходить в форме участия в конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Режим занятий:

- 1 год - по 2 часа 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).
- 2 год - по 2 часа 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).
- 3 год - по 2 часа 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).
- 4 год - по 2 часа 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).

Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста: 5-6 лет: 25 мин., 6-7 лет: 30 мин. Для учащихся ГБНОУ ДУМ СПб из числа обучающихся в 1 классе (7-8 лет): сентябрь – декабрь: 35 мин. январь – май: 40 мин.

Возможно изменение количества часов, в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

При реализации программы количество часов в году обучения не меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- умеющие работать на результат;
- готовые к жизненному и личностному самоопределению;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях;
- умеющие учиться, трудолюбивые и целеустремлённые;
- стремящиеся к самосовершенствованию, максимальному развитию своих способностей;
- улучшающие общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- овладевшие элементами волевой саморегуляции как способности к мобилизации;
- сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта), к преодолению препятствий.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности — умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- способные решать личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту;
- умеющие не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или профессиональные компетенции.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1 года обучения:

Знания:

- по истории цирка;
- основные термины в акробатике;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и акробатических элементов,
- правил личной гигиены;

Умения:

- выполнять основные упражнения по общей физической и специальной подготовке,
- выполнять основные элементы в акробатике: кульбиты, перевороты, шпагаты, мосты, стойки на руках у стенки.

2 года обучения:

Знания:

- по истории российского и зарубежного цирка;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических элементов,
- терминологии, используемой в акробатике.

Умения:

- регулирования дыхания и состояния организма;
- выполнять основные элементы в акробатике: перевороты, парные поддержки;

3 года обучения:

Знания:

- терминологии прыжковой, партерной акробатики, пластической акробатики;

Умения:

- использовать страховку и участвовать в подстраховке товарищей совместно с педагогом;
- выполнения упражнений силовой акробатики: стойки на руках, на одной руке, с богеном;
- выполнения упражнений прыжковой акробатики: форденшпрунг, рондат, конштейн;
- выполнения упражнений парной акробатики: фус-сальто, кабриоль, каучук.

4 года обучения:

Знания:

- терминологии партерной, прыжковой, силовой, пластической, вальтижной акробатики;
- технологии создания циркового номера;

Умения:

- выполнения всех элементов акробатики;

- сборки и установки реквизита, в т.ч. акробатической дорожки, матов на концертной площадке.

Способы проверки ожидаемых результатов: педагогическое наблюдение (диагностика), тестирование, анализ творческих работ (показ номеров), участие в соревнованиях, конкурсах.

Формы подведения итогов: открытое занятие, показ, представление номеров, конкурс.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Наименование раздела, темы | Теория | Практика | Всего | Формы контроля |
|-----|---|-----------|------------|------------|---------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном | 2 | 0 | 2 | Устный опрос |
| 2. | Акробатика – основной жанр циркового искусства. | 28 | 122 | 150 | |
| 2.1 | Цирковое искусство: история возникновения и развития. | 4 | 6 | 10 | Устный опрос, наблюдение |
| 2.2 | Разновидности акробатики. Акробатика: сочетание в акробатике спорта и искусства | 4 | 8 | 12 | Устный опрос, наблюдение |
| 2.3 | Партерная акробатика: колёса, перевороты, кульбиты, фляки | 4 | 8 | 12 | Наблюдение, контрольные занятия |
| 2.4 | Прыжковая акробатика: с разбега темповые перевороты, сальто вперед/ назад | 8 | 50 | 58 | Наблюдение, контрольные занятия |
| 2.5 | Парная/групповая акробатика: парные поддержки, полуколонны | 8 | 50 | 58 | Наблюдение, контрольные занятия |
| 3. | Общая физическая подготовка | 0 | 60 | 60 | Наблюдение, контрольные занятия |
| 4. | Техника безопасности при выполнении упражнений, трюков | 2 | 0 | 2 | Устный опрос |
| 5. | Итоговое занятие | 0 | 2 | 2 | Творческий показ |
| | Итого: | 32 | 184 | 216 | |

Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Теория | Практика | Всего | Формы контроля |
|-------|---|-----------|------------|------------|-----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | - | 2 | |
| 2. | Акробатика как основа цирковых номеров | 28 | 122 | 150 | |
| 2.1 | История развития акробатического искусства в древнем мире и в средневековой Европе. | 4 | 6 | 10 | Устный опрос, наблюдение |
| 2.2 | Выделение акробатики как вида самостоятельного циркового зрелища в конце XVIII в. | 4 | 8 | 12 | Наблюдение контрольные занятия |
| 2.3 | Основные техники выполнения отдельных элементов акробатических упражнений и трюков в акробатике | 4 | 8 | 12 | Наблюдение контрольные занятия |
| 2.4 | Основные трюки акробатики. | 8 | 50 | 58 | Наблюдение контрольные |
| 2.5 | Составление композиций и связок различных трюков | 8 | 50 | 58 | Наблюдение контрольные занятия |
| 3. | Техника безопасности при выполнении упражнений и трюков и оказание первой помощи при травмах | 2 | - | 2 | Устный опрос, наблюдение |
| 4. | Общая физическая подготовка | | 60 | 60 | Наблюдение, контрольные |
| 5. | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | Творческий показ |
| | | 32 | 184 | 216 | |

Учебный план 3 года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Теория | Практика | Всего | Формы контроля |
|---------------|--|--------|----------|-------|---------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | - | 2 | Устный опрос |
| 2. | Акробатика как вид циркового номера | 9 | 146 | 155 | |
| 2.1 | Понятие циркового жанра. Историческое развитие жанров | 3 | - | 3 | Устный опрос |
| 2.2 | Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол. | 3 | - | 3 | Устный опрос |
| 2.3 | Выразительные средства циркового искусства | 3 | - | 3 | Устный опрос |
| 2.4 | Виды акробатики: партерная, силовая, пластическая, вольтижная. | - | 62 | 62 | Наблюдение, контрольные занятия |
| 2.5 | Икарыйские игры | - | 12 | 12 | Наблюдение, контрольные занятия |
| 2.6 | Прыжки на батуте, темповая и каскадная акробатика. | - | 36 | 36 | Наблюдение, контрольные занятия |
| 2.7 | Плечевая акробатика. | - | 36 | 36 | Наблюдение, |
| 3. | Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах | 3 | 10 | 13 | Устный опрос |
| 4. | Общая физическая подготовка | - | 44 | 44 | Наблюдение, контрольные |
| 5. | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | Творческий показ |
| ИТОГО: | | 14 | 202 | 216 | |

Учебный план 4 года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Теория | Практика | Всего | Формы контроля |
|---------------|---|-----------|------------|------------|-----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 0 | 2 | Устный опрос |
| 2. | Акробатика как основа циркового номера | 18 | 142 | 160 | |
| 2.1 | Виды акробатики: прыжковая (с использованием батутной дорожки, минитрамплина), силовая, пластическая, вольтажная (групповые | 6 | 42 | 48 | Устный опрос, наблюдение |
| 2.2 | Основные техники выполнения отдельных элементов акробатических упражнений и трюков. | 4 | 50 | 54 | Устный опрос, наблюдение |
| 2.3 | Составление композиций и связок различных трюков. | 8 | 50 | 58 | наблюдение |
| 3. | Общая физическая подготовка | 0 | 36 | 36 | Наблюдения контрольные занятия |
| 4. | Техника безопасности при установке реквизита, исполнении номеров, поведении на концертных площадках | 6 | 10 | 16 | Наблюдение |
| 5. | Итоговое занятие | 0 | 2 | 2 | Творческий показ |
| Итого: | | 26 | 190 | 216 | |

Содержание базовых тем программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Необходимость прохождения медицинского осмотра и предъявления справки. Требования к форме. Диагностика начального уровня знаний обучающихся.

2. Акробатика – основной жанр циркового искусства

Теория:

Цирковое искусство: история возникновения и развития. Конные зрелища на ярмарочных площадях XVI-XVIII века, странствующие конноакробатические труппы. Первый стационарный цирк Франкони. Репертуар наезднических номеров: скакуны-эквилибристи, конно-пластические позы, конная акробатика, конно-балетные номера, конная клоунада. Партерная акробатика ярмарочно-площадных балаганов. Наездники-акробаты. Силовые акробаты. Прыгуны. Обособление акробатических партерных жанров. Канатоходцы. Кольца. Трапеция. Развитие спортивно-акробатических партерных жанров. Японские акробаты. Арабские прыгуны. Икарыйские игры.

Разновидности акробатики. Акробатика: сочетание в акробатике спорта и искусства

Партерная акробатика (колеса, перевороты, кульбиты, фляк).

Прыжковая акробатика (с разбега темповые перевороты, сальто вперед, назад).

Парная/групповая акробатика (парные поддержки, полуколонны).

Пластическая акробатика (каучук, стойки в прогибах, мосты, складки).

Практика:

Динамические упражнения:

Кувырки (кульбиты):

- кувырок вперед;
- тоже, но завершить кувырок прыжком вверх;
- подпрыгнуть, приземлиться на ноги и выполнить кувырок;
- кувырок назад из седа, из основной стойки, с шага назад;
- простые соединения кувырков, например, кувырок вперед –

кувырок назад.

Перевороты:

- колесо вперед с правой и левой руки;
- переворот со стойки в мостик на две ноги;
- комбинированные перевороты (например, мостик - колесо -

кувырок)

Шпагаты:

- полушпагаты;
- поперечный шпагат;
- прямой шпагат с правой (левой) ноги.

Статические упражнения:

Мосты:

- мост из положения «лежа на спине»,
- мост на коленях.

Стойки:

- стойка на лопатках,
- стойка на голове с согнутыми ногами,
- стойка на руках к стенке с помощью педагога.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Понятия: физические нагрузки, физическая подготовка, координация движений, быстрота, закаливание организма. Необходимость занятий спортом и ежедневных физических упражнений: утренняя гимнастика и закаливание организма. Влияние физических нагрузок на здоровье человека. Техника и скорость выполнения упражнений. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений.

Практика: Строевые и порядковые упражнения. Ходьба на полупальцах, пятках, на боковой стороне стопы. Бег Приставные прыжки с правой и левой ноги. Общефизические и развивающие упражнения для рук, ног, туловища, на растяжку и гибкость:

- **Упражнения для рук и плечевого пояса:**

- 1) Круговые движения кистями вперед, назад.
- 2) Поднимание рук вперед, вверх, в стороны; одновременно, поочередно.
- 3) Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных упорах.
- 4) Круги руками из различных положений в боковой плоскости.
- 5) Волнообразные движения руками от локтя одной руки к другой (кисти в «замке»).

- **Упражнения для шеи и туловища:**

- 1) Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад
- 2) Повороты туловища, сидя на полу; круговые вращения.
- 3) Наклоны с поворотом туловища.
- 4) Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой.
- 5) Удержание туловища в различных положениях - наклонах, упорах, сидя на полу.
- 6) Пружинящие покачивания в положении наклона вперед, руки в стороны.
- 7) Лежа на спине, захват согнутой ноги и подъем корпуса (упор на шею).
- 8) Из положения, сидя на полу, прогнуться и принять положение упора лежа, руки сзади, голову отвести назад.
- 9) Лежа на спине, поднимание ног с оттягиванием за голову со сгибанием колен и подведением их к плечам.

- **Упражнения для ног:**

- 1) Подъем на полупальцы с последующим переходом на пятки.
- 2) Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

- 3) Ходьба с выпадами вперед.
- 4) Прыжки на обеих ногах, на одной ноге.
- 5) Выпрыгивания вверх с согнутыми ногами (группировка).
- 6) Маховые движения ногами к вытянутым рукам вперед.

Игры, эстафеты. Упражнения со скакалкой (прыжок: крутим скакалку вперед, назад)

4. Техника безопасности

Теория: Правила поведения во время занятий. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Первая помощь при ссадинах и ушибах. Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии с группой и индивидуально.

Практика: Упражнения на дыхание. Соблюдение дистанции при выполнении элементов начальной акробатики (кульбиты, колеса, перевороты). Контроль пульса и дыхания. Оказание помощи и обработка искусственной (нарисованной) ссадины и наложение повязки.

Итоговое занятие

Открытое занятие для родителей, педагогов.

Содержание базовых тем программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи обучения 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Диагностика начального уровня знаний обучающихся 2 года обучения.

2. Акробатика как основа цирковых номеров

Теория: История развития акробатического искусства в древнем мире (Древний Египет, Древний Рим, Древняя Греция, Византия) и в средневековой Европе (Германия, Франция, Италия, Польша, Россия).

Выделение акробатики как вида самостоятельного циркового зрелища в конце XVIII в.

Основные техники выполнения отдельных элементов акробатических упражнений и трюков. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правильное дыхание во время исполнения акробатического трюка.

Основные трюки акробатики. Составление композиций и связок различных трюков.

Практика:

Динамические упражнения

Кувырки (кульбиты):

- кувырок с шага или небольшого разбега;
- кувырок вперед через поперечный шпагат;
- кувырок через стойку на руках;
- кувырок назад через поперечный шпагат;
- стоя лицом к мату, прыжком поворот кругом в присед и кувырок назад;
- несколько кувырков назад;

- кувырок прыжком;
- кувырki вдвоем и втроем (машинка)

По мере овладения техникой кувырki можно выполнять в соединениях двух и более элементов.

Перевороты:

- переворот с головы через руки (подъем-разгиб);
- переворот вперед через руки со сменой ног;
- переворот вперед на одну ногу;
- переворот назад на одну ногу.

Мосты:

- мост из положения стоя, ноги врозь на ширине плеч;
- подъем из моста, передав вес тела на ноги;
- выполнив мост, распределить вес тела на руки и одну ногу, другую поднять вверх.
- качание в положении моста.

Наклоны вперед и назад из положения шпагата на правую и левую ногу.

Растяжка вперед и назад в положении поперечного шпагата.

Статические упражнения:

- 1) Стойка ногами на бедрах партнера.
- 2) Вход на плечи сбоку.
- 3) Поддержка ногами нижним партнером верхнего в положении лежа прогнувшись.
- 4) Поддержка нижним партнером на руках верхнего в положении лежа на животе прогнувшись.
- 5) Поддержка нижним партнером верхнего под спину рукой.

3. Техника безопасности при выполнении упражнений и трюков и оказание первой помощи при травмах

Теория: Необходимость прохождения медицинского осмотра и предъявления справки. Правила личной гигиены. Правила безопасности при обращении с реквизитом. Правила техники безопасности на акробатической дорожке при изучении отдельных элементов. Первая помощь при кровотечениях, растяжениях мышц и связок, вывихах и потертостях. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений. Частота дыхания и задержка дыхания - показатели состояния организма вовремя и после физических нагрузок.

Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии с группой и индивидуально.

Практика: Проверка реквизита перед началом занятий, правильная установка реквизита. Проверка страховки перед началом занятий на реквизите. Исполнение элементов только по команде педагога. Упражнения на задержку и учащение дыхания. Восстановление дыхания после выполнения упражнений и элементов, связанных с нарушением дыхания. Соблюдение дистанции и освобождение прилегающего пространства при выполнении упражнений на акробатической дорожке.

4. Общая физическая подготовка

Теория: теоретическая часть заключается в объяснении педагогом техники выполнения новых упражнений перед их разучиванием и разборе допущенных ошибок.

Практика:

Упражнения первого года обучения выполняются с большей нагрузкой, большее число раз.

Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег.

Общефизические и развивающие упражнения для рук, ног, туловища, на растяжку и гибкость:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. Поднимание рук вверх, вниз, в стороны с отягощением.
2. Сгибание и разгибание рук в висах на гимнастической стенке
3. Круги руками из различных положений в лицевой и боковой плоскостях (правая вперед, левая назад).
4. Круговые движения в локтях вперед и назад.
5. Движения кистями рук вверх и вниз (руки в стороны).
6. В упоре лежа на пятках и руках пружинящие сгибания ног, с опорой на всю ступню.

Упражнения для шеи и туловища:

1. Круговые движения головой влево и вправо.
2. Повороты туловища в положении стоя.
3. Круговые движения бедрами.
4. Наклоны вперед, назад (прогиб).
5. Пружинящие наклоны вперед с захватом голеней руками, стараясь головой коснуться ног.

Упражнения для ног:

1. Приседы и полуприседы.
2. Выпады в различных направлениях и пружинистые покачивания.
3. Маховые движения вперед, назад, в стороны.
4. Стоя на одной ноге, подтягивание согнутой в колене другой ноги вперед к груди и назад пятками к ягодицам, одна рука вверх.

Упражнения для спины:

1. Поднимание корпуса с вытянутыми руками, лежа на животе (руки вытянуты вперед).
2. Поднимание прямых ног в положении лежа на животе (руки вытянуты вперед, упор на грудь).
3. Одновременное поднимание вверх вытянутых вперед рук и вытянутых вместе ног в положении лежа на животе.
4. Покачивания и вытягивания ног вверх в положении лежа на животе (держа руками ноги за колени с внешней стороны).

Упражнения на дыхание и расслабление. Постановка осанки.

Упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки).

5. Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей, педагогов

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 409 от «2» 09 2022г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

**Рабочая программа
«Акробатика как основа циркового искусства
(Цирковая студия «Ровесник»»)**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6–20 лет**

Разработчик:
Яцин Валерий Борисович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Особенности организации образовательного процесса 4 года обучения: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программам имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программ предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программы являются вариативными, и могут корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Задачи программы 4 года обучения:

Обучающие:

- знание истории развития циркового искусства;
- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений.
- правил личной гигиены;

Развивающие:

- развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия;
- развитие творческих способностей учащихся, знакомство с различными видами акробатики;

Воспитательные:

- укрепление здоровья, привитие навыков личной гигиены;
- привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Содержание базовых тем программы 4 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи 4 года обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале (манеже). Диагностика начального уровня знаний обучающихся 4 года обучения.

2. Акробатика как основа циркового номера

Теория: Виды акробатики: прыжковая (на манеже, используя батутную дорожку, минитрамплин или подкидные помосты), силовая, пластическая, вольтижная (групповые номера, в которых нижние партнеры подкидывают верхних, исполняющих в свою очередь акробатические элементы). Повторение терминологии акробатических элементов – «вальсет», «фордершпрунг», «рондат», «фус-сальто», «сальто-мортале», «флик-фляк», «копфштейн», «курбет», «кабриоль», «каучук».

Основные техники выполнения отдельных элементов акробатических упражнений и трюков.

Составление композиций и связок различных трюков.

Практика:

Силовая акробатика. Подсечка на согнутые руки (верхний партнер стоит спиной к нижнему, держась за руки, затем выпрыгивает, держась за руки и делая кульбит в воздухе, тем самым выходя в стойку над партнером). Подсечка на согнутые руки с переходом в «мексиканку». Отработка ранее поставленных трюков и номеров.

Кабриоль – цирковой трюк парной акробатики (нижний резким рывком пропускает между расставленными ногами верхнего в группировке, из положения «стойка на вытянутых руках». Следующим рывком выводит верхнего в стойку «руки в руки»).

Прыжковая акробатика:

Групповые прыжки (кувырки, перекаты, перекидки вдвоем, перекидки групповые).

Переворот тела в воздухе через голову без опоры (*сальто-мортале*).

Переднее сальто (вращение тела вперед), заднее (назад), боковое (боком).

Выполнение сальто, поставив ногу или обе ноги на сцепленные руки партнера как на ступеньку – и резко подброшенным партнером (*фус-сальто*).

Выполнение серии прыжков различной сложности. Использование рондата в комбинации с флик-фляком. Добавление заднего сальто в конце комбинации.

Выполнение акробатических прыжков (флик-фляк на одну ногу и др.) с переходом к более сложным связкам исполнения элементов в темп по длине всей акробатической дорожки.

Пластическая акробатика (каучук):

Сольная. Мосты с захватом ног руками. Стойки на локтях в прогибах – две ноги вперед – шпагат. Стойки на руках в прогибе с прямыми ногами и переводом ног в поперечный шпагат. Отжимание из положения лежа – захват ног за плечи о стойку. Перемещение по кругу на руках в стойке, прогиб со шпагатом. Стойка в прогибе на тростях (две ноги вперед) с последующим опусканием ног до касания тростей. Прогиб назад в положении стоя на коленях (голова между ног) – третья складка. Использование зубника.

Парная (групповая). Парные стойки – одна партнерша в положении «мост». Вторая на ней в стойке «прогиб». Двойная, тройная пирамида – нижний в положении лежа на груди, ноги к плечам, верхний на нем в том же положении. Тройные стойки - 2 исполнителя в стойке «прогиб» лицом друг к другу в шпагате, третья у них на плечах в стойке.

Художественно-акробатические групповые этюды - сочетание силовых и фигурно-композиционных элементов.

Вольтижная акробатика. Перебрасывание нижними партнерами верхних, выполняющих различные стойки и перевороты. Подбор нижних партнеров, одинаковых по физическим данным. Парные выбрасывания партнера двумя нижними, используя технику скрещивания рук (бросок «из четырех»).

3. Общая физическая подготовка

Практика: Общие физические упражнения используются как подготовительные к выполнению элементов и комбинаций определенного

жанра и перед постановкой и репетицией номеров. Для каждого жанра – соответствующие упражнения.

Для подготовки к акробатике и эквилибристике:

- прыжки на скакалке вперед, назад, в беге;
- круговые и маховые движения руками в разных плоскостях с изменением скорости;
- шаги и прыжки в приседе;
- подъем ног лежа на спине с касанием за головой;
- подъем туловища к ногам;
- шпагаты без рук с разворотами;
- шпагаты с разворотом в темпе на 180 и 360 градусов;
- выворотные мосты из положения сидя и упором в одну руку;
- развороты в мостах через правый и левый бок по дорожке;
- прыжки в группировке;
- курбет;
- колеса, перевороты вперед и назад;
- арабское колесо вперед

Для подготовки к жонглированию:

- пробежка;
- прыжки на месте;
- бег с прыжками;
- круговые движения головой вправо, влево;
- сжимание и разжимание кистей рук (руки вперед) с подъемом на полупальцы;
- повороты и вращения туловищем в положении стоя;
- круговые вращения рук в локтях вперед и назад с изменением темпа;
- волнообразные движения рук, соединенных в кистях, от локтя к локтю;
- круговые движения кистями рук

Для подготовки к воздушной гимнастике:

- подъем ног в группировке на гимнастической стенке и касание коленями плеч;
- подъем ног на 90 градусов в висе на трапеции;
- подъем ног на шведской стенке до касания стенки над головой;
- переход в мост толчком двух ног (руки на жестком мате, не отрывая рук) и переход из моста толчком двух ног;
- переход в мост с одной ногой толчком одной ноги и обратно с правой и левой ноги;
- растяжка в положении стоя у станка;
- вытягивание ноги за спиной вверх в положении стоя у станка

4. Техника безопасности при установке реквизита, исполнении номеров, поведении на концертных площадках
Теория: Необходимость врачебного контроля и предъявления медицинской справки. Как научиться контролировать свое физическое состояние во время нагрузок. Требования к страховке при усложнении трюков и комбинаций. Способы подстраховки.

Недопустимость самостоятельной подвески на колосниках и штанкетах. Первая помощь при переломах в зале и домашних условиях.

Практика: контроль сердечного ритма у себя и у партнера до и после выполнения цирковых трюков и номеров. Страховка одним учащимся другого при выполнении акробатических комбинаций во время репетиционных занятий и концертных выступлений. Отработка поведения в стрессовых ситуациях, связанных с травмами.

Загрузка и разгрузка реквизита, соблюдая правила его укладки при перевозке. Сборка и установка реквизита в безопасном положении. Правильное определение местоположения акробатической дорожки или матов на концертной площадке. Освобождение учащимися концертной площадки при установке подвесных тросов и блоков. Обработка концертной обуви и ладоней рук канифолью. Проверка сцены перед выступлением.

5. Итоговое занятие. Открытое занятие (выступление) для родителей, педагогов.

Оценочные и методические материалы

Основной принцип проведения каждого занятия заключается в разумном сочетании и чередовании различных видов деятельности, предлагаемых учащимися, что позволяет сохранить интерес к происходящему и качественно усваивать знания и осваивать навыки. В зависимости от выбора той или иной формы проведения занятий используются различные приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

| № п/п | Название темы (базовые разделы) | Форма проведения занятий | Методы и приемы проведения занятий | Дидактические материалы | Форма подведения итогов |
|-------|--|--|--|---|--|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Рассказ Беседа диагностика | Словесный Наглядный практический | Таблицы Видеоматериалы Диагностические формы | Беседа, диагностика |
| 2 | Цирковое искусство. История развития циркового искусства | Рассказ Беседа викторина экскурсия | Словесный Наглядный практический | Видеоматериалы Специальная литература Материалы музея циркового искусства СПбБГ Цирка | Викторина, тест |
| 3 | Техника безопасности | Рассказ Беседа | Словесный Наглядный практический | Схемы, образцы завязывания узлов. Страховочные пояса, карабины. Плакаты аптечки. Плакаты по технике безопасности в разных жанрах | Зачёт |
| 4 | Общая физическая подготовка | Объяснение Практическое занятие соревнование | Словесный Наглядный Практический репродуктивный | Спортивные снаряды Таблицы видеоматериалы | Соревнования зачет |
| 5 | Основные цирковые жанры. Акробатика. Воздушная | Объяснение Инструктаж Практическое занятие | Словесный Наглядный Практический | Реквизит Спортивное и цирковое оборудование | Открытое занятие Зачет по акробатике, |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| | гимнастика. Жонглирование. Эквилибристика. Фокусы. Пантомима. Клоунада. Дрессура. | | Репродуктивный | е Таблицы Плакаты Схемы (по жанрам) Нормативная таблица видеоматериалы Специальная литература Иллюстрации | воздушной гимнастике, жонглированию, эквилибристике Показ, защита творческих работ |
| 6 | Специфика цирковой драматургии и достижение профессионального мастерства | Рассказ, беседа. Практическое занятие | Словесный Наглядный Практический | Зеркала. Карточки с заданиями по актерскому мастерству. Видеоматериалы Зеркала. Гримм. Видеоматериалы иллюстрации | Показ, защита творческих работ |
| 7 | Хореография | Практическое занятие | Словесный Наглядный Практический Репродуктивный | Станки, зеркала. Аудио, видеоаппаратура видеоматериалы | Зачет Конкурс творческих работ |
| 8 | Итоговое занятие | | практический | | Открытое занятие, выступление, показ творческих работ |

Способы проверки результативности: педагогические наблюдения, тесты на знание правил дорожного движения, анализ выполненных работ, самоконтроль, практические работы, викторины, участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня.

Формами подведения итогов дополнительной общеразвивающей программы являются контрольные занятия по каждой из тем.

Способы проверки ожидаемых результатов: в конце года проводится зачет по общей физической подготовке и основным акробатическим элементам. По результатам зачета учащиеся переводятся на следующий год обучения.

Диагностика уровня воспитанности учащегося

(методика Н.П. Капустина)

Инструкция: В столбце напротив утверждений поставьте соответствующий балл, учитывая что:

1 балл: - у меня другая позиция

2 балла – никогда

3 балла – редко

4 балла – часто

5 баллов – всегда

| Критерий/ утверждение | оценка | |
|---|--------|--|
| 1. Эрудиция (начитанность и глубокие познания в какой – либо области науки): | | |
| Прочность и глубина знаний | | |
| Культура речи | | |
| Доказанность и аргументированность суждений | | |
| Сообразительность | | |
| Использование дополнительных источников | | |
| 2. Отношение к труду: | | |
| Старательность и добросовестность | | |
| Самостоятельность | | |
| Внимательность | | |
| Бережливость | | |
| Привычка к самообслуживанию | | |
| 3. Я и природа: | | |
| Бережное отношение к земле | | |
| Бережное отношение к растениям | | |
| Бережное отношение к животным | | |
| Стремление сохранить природу | | |
| Помощь природе | | |
| 4. Я и общество: | | |
| Выполнение режима | | |
| Выполнение правил поведения | | |
| Следование правилам и нормам человеческого общежития | | |
| Милосердие как противоположность жестокости | | |
| Участие в жизни коллектива | | |
| 5. Эстетический вкус (отношение к прекрасному): | | |
| Аккуратность, опрятность | | |
| Культурные привычки в жизни | | |
| Внесение эстетики в жизнедеятельность | | |
| Умение находить прекрасное в жизни | | |
| Посещение культурных центров | | |
| 6. Я (отношение к себе): | | |
| Я управляю собой, своим поведением | | |
| Умею организовать свое время | | |
| Соблюдаю правила личной гигиены | | |
| Забочусь о здоровье | | |
| У меня нет вредных привычек | | |

Обработка результатов. По каждому критерию выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый учащийся имеет 6

оценок, которые потом складываются и делятся на 6. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Высокий уровень – от 5 до 4,5 баллов

Хороший уровень – от 4,4 до 4 баллов

Средний уровень – от 3,9 до 2,9 баллов

Низкий уровень – от 2,8 до 2 баллов

Методика «Наши отношения»

(методика Л. М. Фридмана)

Цель: выявить степень удовлетворенности учащегося различными сторонами жизни коллектива.

Ход проведения. Испытуемому предлагается ознакомиться с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением. Может быть выявлено несколько различных сфер взаимоотношений подростков в коллективе. Утверждения:

1 Наш коллектив очень дружный и сплоченный.

2 Наш коллектив дружный.

3 В нашем коллективе нет ссор, но каждый существует сам по себе.

4 В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтной нашу группу назвать нельзя.

5 Наша группа недружная, часто возникают ссоры.

6 Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в такой группе.

Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или ее отсутствие):

1 В нашей группе принято помогать без напоминания.

2 В нашей группе помощь оказывается только своим друзьям.

3 В нашей группе помогают только тогда, когда об этом просит сам

4 В нашей группе помощь оказывается только тогда, когда требует

5 В нашей группе не принято помогать друг другу.

6 В нашей группе отказываются помогать друг другу.

Обработка и интерпретация результатов. Те суждения, которые отмечены большинством учащихся, свидетельствуют об определенных взаимоотношениях в коллективе. В то же время мнение конкретного подростка показывает, как ощущает он себя в системе этих отношений.

Методика для изучения социализации личности учащегося

(методика М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптации, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда;

3 – почти всегда;

2 – иногда;

1 – очень редко;

0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Каждому выдается бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

| | | | | |
|---|---|----|----|----|
| 1 | 5 | 9 | 13 | 17 |
| 2 | 6 | 10 | 14 | 18 |
| 3 | 7 | 11 | 15 | 19 |
| 4 | 8 | 12 | 16 | 20 |

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптации учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализации ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптации.

Учебно-методический комплекс

| №п/п | Компоненты учебно-методического комплекса | Для педагога | Для родителей и учащихся |
|--|---|--|--|
| 1. Учебные и методические пособия | | | |
| 1.1. | Информационно-справочные материалы | <p>1. Инструкции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ ИОТ-065-2013, ИОТ-071-2013; • инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда • инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса обучающимися в ГБОУДОД ДУМ <p>2. Интернет-ресурсы</p> <p>http://www.ruscircus.ru/video?act=play&vid=234#</p> <p>http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/</p> <p>http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Александр Сирота «Детская энциклопедия», 2005 г. 2. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год) 3. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004 г. 4. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А. Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979 |
| 1.2. | Научная, специальная, методическая литература | <ol style="list-style-type: none"> 1. Белохвостов Б. Вольтижная акробатика. Издательство: ЛКИ. 2012 г. 2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ. 2008 3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002. 4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. 5. Игнащенко А.М. Акробатика. 2012 г. 6. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство. 1984 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986 г. 2. Вячеслав Баринов. Цирк в эмоциях. Издательство: ЛКИ. 2010 г. 3. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | <p>7. Кожевников С.В. Акробатика. – М.: Искусство, 1984</p> <p>8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003</p> <p>9. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996.</p> <p>10. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт 1974.</p> <p>11. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт 1983.</p> <p>12. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - СПб.: Образование, 1992.</p> <p>13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988.</p> <p>14. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.</p> <p>15. Сосина В., Нетоля В. Акробатика для всех. Издательство: Олимпийская литература. 2014 г.</p> <p>16. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981</p> <p>17.</p> | <p>4. Рудольф Славский. Встречи с цирковым прошлым. М.: издательство «Искусство», 1990 г.</p> <p>5. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998 г.</p> |
| 1.3. | Тематические, методические пособия, разработки | <p>Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям «Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнений»</p> <p>Методические рекомендации «Акробатика и физическое воспитание»</p> | |
| 2. Материалы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся | | | |
| Методики психолого-педагогической диагностики личности: | | | |
| 2.1. | Тесты | <p>1. Твой творческий потенциал;</p> <p>2. Диагностика направленности личности</p> <p>3. Личностный опросник Г. Айзенка (темперамент личности)</p> <p>5. Тест Роттера (личностный контроль над внутренними и внешними факторами деятельности)</p> | |
| 2.2. | Анкеты | 1.Выявление уровня самооценки учащихся | |
| 2.3. | Диагностические карты | <p>1. Бланк диагностического листа освоения образовательной программы цирковой студии «Ровесник»</p> <p>2. Общий диагностический лист</p> | |
| 2.4. | Методики | <p>Методика оценки общей одаренности</p> <p>Карта одаренности</p> | |
| 3. Материалы по работе с детским коллективом | | | |
| 3.1. | Методики | Критерии развития личности обучающихся. | |

| | | |
|------|---|---|
| | педагогическо й диагностики коллектива: | |
| 3.2. | Анкеты | Анкета для родителей «Наши дети» Анкета для детей |
| 3.3. | Опросники | <ul style="list-style-type: none"> • Диагностики психологического климата коллектива • Тест Лири (Диагностика межличностных отношений) • Опросник «Мои товарищи» |

Работа с родителями

1. Анкеты.
2. Протоколы собраний.
3. Рекомендации по выполнению домашних заданий.
4. Планы тематических бесед.
5. Советы по оформлению циркового реквизита.

Воспитательная работа

1. План творческих поездок и гастролей.
2. Сценарии праздников и концертов.
3. Афиши, буклеты, программки.

Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - М., 1990.
2. Аникеева И.П. Психологический климат в коллективе. - М., 1989.
3. Актуальные проблемы воспитания актерских и режиссерских кадров эстрады в ВУЗе. Сборник научных трудов. - Л.: ЛГИТМиК, 1987.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968.
5. Баринов В.А. Особенности восприятия в цирке (Цирк как способ художественного отображения окружающей действительности).
6. Бейкина Т.М., Ломова Г.В. Музыка и движение. - М., 1982.
7. Баринов В.А. Основы циркового творчества- М., 2004.
8. Баринов В.А. Художественно-образная структура циркового искусства -М., 2005.
9. Барышникова Т. - Азбука хореографии (Внимание: дети). - М., 1999.
10. Возрастная и педагогическая психология. // Под ред. А.В. Петровского. -М.. 1980.
11. Выготский Л.С. Психология искусства. - М.. 1993.
12. Гуревич З. О жанрах советского цирка. - М.: Искусство, 1977.
13. Гуревич З. Эквилибристика. - М.: Искусство, 1982.
14. Дмитриев Ю. Искусство цирка. - М.: Знание. 1964.
15. Дриго А. Мир цирка. - М.: Искусство, 1983.
16. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений /под ред. О.Е.Лебедева. - М.:ВЛАДОС, 2000.
17. Запашный В. Воздушная гимнастика. - М.: Искусство, 1961.
18. Кле М. Психология подростка. - М.. 1991.

19. Кон И.С. Психология старшеклассника. - М., 1980.
20. Кон И.С. Социология личности. М., 1971.
21. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство. 1984
22. Костовицкая В., Писарев А., Основы классического танца. - Л., 1968.
23. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
24. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике - М.: Физкультура и спорт, 1982.
25. Местечкин М. В театре и в цирке. - М.: Искусство, 1976.
26. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - СПб.: Образование, 1992.
27. Основы сценического движения/ Под ред.И.Коха. - М.: Просвещение, 1976.
28. Овсянников С. Зрелищность и выразительность театрализованного представления. - СПб, 2003.
29. Психология. Учебник./ Под ред. А.А. Крылова. - М., Проспект. 1999.
30. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб., 2000.
31. Рутберг И. Пантомима. Первые опыты. - М., 1972.
32. Советская эстрада и цирк. Статьи из журналов разных лет.
33. Старчеус М.С. Детское восприятие как предпосылка одаренности к разным видам искусства // Психология одаренности детей и подростков. - М., 1996.
34. Семенов Л. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
35. Славский Р., Шнеер А. Цирк. Маленькая энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1973.
36. Ткаченко В.М. Народный танец. - М., 1976.
37. Устинова Т. Русский народный танец. - М., 1976.
38. Физическая культура. - М., Просвещение, 1998.
39. Физическое воспитание. - М., Просвещение, 1997.
40. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Москва-Рига, 1995.
41. Цветков В. Жонглирование. - М.: Искусство.
42. Шашкин В. Грим. - Л., 1985.

Литература для учащихся:

- 1.Барышникова Т. - Азбука хореографии (Внимание: дети). - М., 1999.
- 2.Баринов В.А. Основы циркового творчества - М., 2004.
- 3.Булок А., Джеймс Д. Хочу быть клоуном. - Вильнюс, 1996
- 4.Викторов А. С пером у Карандаша. - М., 1984
- 5.Выготский Л.С. Психология искусства. - М.. 1993.
- 6.Гуревич З. О жанрах советского цирка. - М.: Искусство, 1977.
- 7.Донская М.Г. Тайны загадочного жанра. - М., 1998

8. Дриго А. Мир цирка. - М.: Искусство, 1983.
9. Искусство клоунады /под ред. М.Коган - М., 1969.
10. Клюдский К., Цибула В. Жизнь на манеже - М., 1974.
11. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)
12. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985
13. Тарахно П. Жизнь, отданная цирку. - М., 1992
14. Костовицкая В., Писарев А., Основы классического танца. - Л., 1968.
15. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике - М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Местечкин М. В театре и в цирке. - М.: Искусство, 1976.
17. Основы сценического движения/ Под ред.И.Коха. - М.: Просвещение, 1976.
18. Овсянников С. Зрелищность и выразительность театрализованного представления. - СПб, 2003. 1.
19. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ. 2008
20. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003
21. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
22. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - СПб.: Образование, 1992.
23. Теория физического воспитания. Учебник под ред. И.М.Коряковского. М., Физкультура и спорт, 1961
24. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979
25. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)
26. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985
27. Тарахно П. Жизнь, отданная цирку. - М., 1992.
- 28.
- 29.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 448 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«Акробатика как основа циркового искусства
(Цирковая студия «Ровесник»)**

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 6–20 лет

Разработчик:
Ящин Валерий Борисович,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за

достижения страны;

- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную

коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

Календарный план воспитательной работы объединения «АКРОБАТИКА КАК ОСНОВА ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА (ЦИРКОВАЯ СТУДИЯ «РОВЕСНИК») на 2022/2023 учебный год

| № п/п | Название мероприятия, форма проведения | Сроки проведения | Место проведения, педагог | Участники (учащиеся, родители, педагоги) |
|--------------|---|---|--|---|
| 1. | Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний | сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 2. | Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб | сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 3. | Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности | сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 4. | Беседы о правах человека | сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 5. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя | Сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |

| | | | | |
|-----|---|--|--|----------------------|
| 6. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Музыки | октябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 7. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека | октябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 8. | Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде | октябрь 2022, январь 2023 апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 9. | Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях | октябрь 2022, март 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 10. | Беседы об искусстве | октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 11. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства | ноябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 12. | Беседа с учащимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная ко Дню рождения ученого | Ноябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 13. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери | Ноябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 14. | Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19 | декабрь 2022 апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 15. | Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат) | декабрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 16. | Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества | декабрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 17. | Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца | Декабрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 18. | Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города. | январь 2023, апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 19. | Беседы с учащимися о | январь 2023 | ГБНОУ | учащиеся, |

| | | | | |
|-----|--|---------------------------|--|----------------------|
| | здоровом образе жизни, здоровом питании | | ДУМ СПб | педагог |
| 20. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда | январь 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 21. | Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва» | Февраль 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 22. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества | февраль 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 23. | Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню | март 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 24. | Беседы о безопасном поведении на льду | ноябрь 2022, март 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 25. | Участие в мероприятии «День работника культуры» | Март 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 26. | Участие в мероприятии «Международный день театра» | Март 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 27. | Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья | Апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 28. | Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры | Апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 29. | Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи | Апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 30. | Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда | Апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 31. | Участие в мероприятии «Международный день танца» | Апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | учащиеся, педагог |
| 32. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы | май 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных | учащиеся, педагог |

| | | | | |
|-----|--|---------------|--|-------------------|
| | | | партнеров | |
| 33. | Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне | 09.05.2023 | | учащиеся, педагог |
| 34. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню города | май 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 35. | Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого | май-июнь 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |
| 36. | Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях | 2022-2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | учащиеся, педагог |