

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

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 42 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика (Цирковая студия «Ровесник»»**

**Срок освоения: 4 года
Возраст обучающихся: 4-13 лет**

Разработчик:
Суханова Татьяна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.2022

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	10
Календарный учебный график	14
Рабочая программа.....	15
Оценочные и методические материалы	36
Рабочая программа воспитания	45

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- 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.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Программа имеет **углубленный уровень.**

Актуальность. 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 4 до 13 лет.

Цель:

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

Задачи.

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.**Срок освоения программы 4 года.**

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

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.

Наполняемость групп. На 1-ом году обучения количество учащихся в группе - не менее 15 человек, на 2-ом году обучения – не менее 12 человек, на 3 и последующих годах – не менее 10 человек.

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.

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 обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Форма и режим занятий.

Форма проведения занятий – групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Режим занятий:

1 год - по 2 часа 2 раза в неделю (4 часа в неделю, 144 часа в год).

2 год - по 2 часа 2 раза в неделю (4 часа в неделю, 144 часа в год).

3 год - по 2 часа 2 раза в неделю (4 часа в неделю, 144 часа 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: 4–5 лет: 20 минут, 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.

При реализации программы количество часов в каждом году обучения не меняется. Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием электронного обучения и дистанционных технологий (использование мессенджеров, социальных сетей). 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. Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить в форме участия в выставках, 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.

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

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.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: в социальной сети ВКонтакте в одноименном сообществе, а также с использованием программы Zoom – платформы для организации аудио и видеоконференций.

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 1 года обучения

Знания:

- основных жанров циркового искусства;

- терминологии прыжковой акробатики;
- правил 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: стойка на голове, на лопатках, на груди, на локтях; различные равновесия на одной ноге; шпагаты; опускание и вставание с моста; различные виды кувырков; колесо; прыжки с поворотами.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Знания:

- по истории российского и зарубежного цирка;
- правил техники безопасности при выполнении акробатических элементов,
- терминологии, используемой в акробатике.
- Правил оказания первой медицинской помощи

Умения

- регулирования дыхания и состояния организма;
- выполнять основные элементы в акробатике: ходьба на руках; переворот вперед, назад; колесо с вальсета; рондат; различные виды кувырков; связки из акробатических элементов; темповой переворот на одну и на две ноги; выход в стойку толчком и махом; подъем разгибом с головы.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Знания:

- терминологии прыжковой, партерной акробатики, пластической акробатики;
- истории развития цирковых жанров
- технику безопасности и оказание первой помощи при травмах

Умения:

- использовать страховку и участвовать в подстраховке товарищей совместно с педагогом;
- выполнения упражнений силовой акробатики: стойка на руках; различные выходы в стойку и сходы со стойки; смена положений в стойке.
- выполнения упражнений прыжковой акробатики: темповой переворот на одну – на две; сальто вперед с разбега; фляк вперед; фляк назад; связка из двух фляков; рондат – фляк; базовые элементы парной акробатики.
- выполнения упражнений парной акробатики: фус-сальто, кабриоль, каучук.

Ожидаемые результаты 4 года обучения

Знания:

- терминологии партерной, прыжковой, силовой, пластической, вальтижной акробатики;
- способов сочетания жанра «акробатика» с другими цирковыми жанрами;
- технологии создания циркового номера;

Умения:

- стойка на одной руке; связки балансовых элементов; сальто назад; маховое сальто с поворотом; маховое сальто без поворота; связки из акробатических прыжков; парная и групповая акробатика.

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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	2	0	2	Устный опрос
2.	Цирковое искусство: основные жанры, терминология.	4	6	10	Устный опрос, наблюдение
3.	Статическая акробатика: стойки, равновесия, шпагаты	4	40	44	Устный опрос, наблюдение
4.	Динамическая акробатика: опускание и вставание с моста, кувырки, колеса, прыжки с поворотами	4	40	44	Наблюдение, контрольные занятия
5.	Общая физическая подготовка	4	34	38	Наблюдение, контрольные
6.	Техника безопасности при выполнении упражнений, трюков	4	0	4	Устный опрос
7.	Итоговое занятие	0	2	2	Творческий показ
	Итого:	22	122	144	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		2	
2.	История российского и зарубежного цирка.	4		4	Устный опрос, наблюдение
3.	Техника безопасности при выполнении упражнений и трюков	4		4	Устный опрос
4.	Оказание первой помощи при травмах	4	2	6	
5.	Терминология прыжковой акробатики	4		4	Устный опрос
6.	Партерная акробатика: ходьба на руках; переворот вперед; переворот назад; различные виды кувырков; выход в стойку толчком и махом; подъем разгибом с головы.	6	34	40	Наблюдение контрольные занятия
7.	Прыжковая акробатика: колесо с вальсета; рондат; связки из акробатических элементов; темповой переворот на одну, темповой переворот на две.	8	40	48	Наблюдение контрольные занятия
8.	Общая физическая подготовка	2	30	32	Наблюдение , контрольные занятия
9.	Итоговое занятие		4	4	Творческий показ
	Итого	34	110	144	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2		2	Устный опрос
2.	Понятие циркового жанра. Историческое развитие жанров	3		3	Устный опрос
3.	Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол.	3		3	Устный опрос
4.	Терминология прыжковой, парной акробатики и эквилибра	3		3	Устный опрос
5.	Статическая акробатика: стойка на руках; различные выходы в стойку и сходы со стойки; смена положений в стойке	4	24	28	Наблюдение, контрольные занятия
6.	Прыжковая акробатика: темповой переворот на одну – на две; сальто вперед с разбега; фляк вперед; фляк назад; связка из двух фляков; рондат – фляк.	6	30	36	Наблюдение, контрольные занятия
7.	Базовые элементы парной акробатики.	4	30	34	Наблюдение, контрольные занятия
8.	Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах	3	10	13	Устный опрос
9.	Специальная физическая подготовка		20	20	Наблюдение, контрольные занятия
10.	Итоговое занятие		2	2	Творческий показ
ИТОГО		28	116	144	

Учебный план 4 года обучения


№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2		2	Устный опрос
2.	Акробатика, как основа циркового номера	2		2	Устный опрос, наблюдение
3.	Способы сочетания жанра «акробатика» с другими цирковыми жанрами	2	20	22	Наблюдения, контрольные занятия
2.1	Виды акробатики: прыжковая (с использованием батутной дорожки, минитрамплина), силовая, пластическая, вольтажная (групповые номера).	4	30	34	Наблюдения, контрольные занятия
2.2	Статическая акробатика: стойка на одной руке; связки балансовых элементов	4	40	44	Наблюдения, контрольные занятия
2.3	Прыжковая акробатика: сальто назад; маховое сальто с поворотом; маховое сальто без поворота; связки из акробатических прыжков	4	30	34	Наблюдения, контрольные занятия
2.4.	Парная и групповая акробатика	6	40	46	Наблюдения, контрольные занятия
4.	Специальная физическая подготовка	2	28	30	Наблюдения контрольные занятия
5.	Итоговое занятие		2	2	Творческий показ
Итого:		26	190	216	

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

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 49 от «2» 09 2022г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Н.В. Судденкова



**Рабочая программа
«Акробатика (Цирковая студия «Ровесник»»)**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 4-13 лет**

Разработчик:
Суханова Татьяна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Содержание базовых тем 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

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. Цирковое искусство: основные жанры, терминология.

Теория:

Цирковое искусство: история возникновения и развития. Конные зрелища на ярмарочных площадях XVI-XVIII века, странствующие конно-акробатические труппы. Первый стационарный цирк Франкони. Репертуар наезднических номеров: скакуны-эквилибристы, 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. Трапедия. 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).

3. Статическая акробатика: стойки, равновесия, шпагаты.

Мосты:

- мост из положения «лежа на спине»,
- мост на коленях.
- опускание и вставание с моста

Стойки:

- стойка на лопатках,
- стойка на голове с согнутыми ногами,
- стойка на локтях в различных положениях,
- стойка на груди в различных положениях,
- равновесие на одной ноге в различных положениях.

Шпагаты:

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

4. Динамическая акробатика: опускание и вставание с моста, кувырки, колеса, прыжки с поворотами.

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, два кувырка в темпе.

Перевороты:

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

5. 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 наверх с согнутыми ногами (группировка).
- 6) Маховые движения ногами к вытянутым рукам вперед.

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

6. Техника безопасности при выполнении упражнений, трюков

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.

7. Итоговое занятие

Открытое занятие для родителей, педагогов.

Содержание базовых тем 2-го 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. История российского и зарубежного цирка.

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.

3. Техника безопасности при выполнении упражнений и трюков.

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. 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. Оказание первой помощи при травмах.

Теория: 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 во время и после физических нагрузок.

5. Терминология прыжковой акробатики.

Теория: изучение терминологии, соответствующей изучаемым темам.

6. Партерная акробатика: ходьба на руках, переворот вперед, переворот назад, различные виды кувырков, выход в стойку толчком и махом, подъем разгибом с головы.

Теория: показ фото/видео материалов, демонстрация эталонной техники выполнения на наиболее подготовленных ученика.

Практика:

Динамические упражнения

Ходьба на руках:

- комбинирование различных выходов и сходов с ходьбой.

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;
- кувырки вдвоем и втроем (машинка)

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

Перевороты:

- переворот с головы через руки (подъем-разгиб);
- переворот вперед на одну ногу;
- переворот вперед со сменой ног;
- переворот назад на одну ногу.
- колесо с вальсета
- рондат
- комбинированные перевороты (например: переворот вперед на одну ногу – колесо – кувырок назад через прямые на прямые)

Выход в стойку толчком и махом:

- выход в стойку толчком одной ногой и махом другой
- выход в стойку из упора присев толчком одной ногой и махом другой
- выход в стойку из упора сидя на коленях толчком одной ногой и махом другой

Подъем разгибом с головы:

- мост из положения стоя, ноги врозь на ширине плеч;
- подъем из моста, передав вес тела на ноги;
- толчок от опоры в прогибание;
- перекаты с головы в положении «складка» на спину
- подъем разгибом с головы с возвышения.

7. Прыжковая акробатика: колесо с вальсета, рондат, связки из акробатических элементов, темповой переворот на одну, темповой переворот на две.

Колесо с вальсета:

- вальсет на возвышение
- вальсет с возвышения
- соединение колеса с вальсета

Рондат:

- курбет с одной руки от опоры;
- рондат
- рондат на возвышение

Связки из акробатических элементов:

- комбинирование ранее изученных элементов партерной, прыжковой и статической акробатики.

Темповой переворот на одну:

- толчок от опоры в прогибание;
- выполнение элемента со страховкой
- выполнение элемента с помощью

Темповой переворот на две:

- толчок от опоры в прогибание;
- выполнение элемента со страховкой
- выполнение элемента с помощью

8. 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 голени 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 наверх вытянутых вперед рук и вытянутых вместе ног в положении лежа на животе.
4. Покачивания и вытягивания ног наверх 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).

9. Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей, педагогов

Содержание базовых тем 3 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи обучения 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Диагностика начального уровня знаний обучающихся 3 года обучения.

2. Понятие циркового жанра. Историческое развитие жанров.

Теория: Понятие циркового жанра. Историческое развитие жанров. Выразительность жанра.

Первооснова цирка – номер. Трюк – структурная составляющая номера. Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол. Размер манежа (9, 11, 13

метров). Терминология цирка (реквизит, снаряд, аппаратура). Выразительные средства циркового искусства: физическое действие (трюк), манера исполнения, логические и психологические паузы, мимика, жесты, комбинация ритмов и темпов, пластика, реквизит и т.д.

Виды акробатики: партерная (на манеже, используя батутную дорожку, мини трамплин или подкидные помосты), силовая, пластическая, вольтижная (групповые номера, в которых нижние партнеры подкидывают верхних, исполняющих в свою очередь акробатические элементы).

Прыжки на батуте, темповая и каскадная акробатика.

Плечевая акробатика.

Терминология акробатических элементов, определение понятий «вальсет», «фордершпрунг», «рондат», «фус-сальто», «сальто-мортале», «флик-фляк», «копфштейн», «курбет», «кабриоль», «каучук».

3. Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол.

Теория: Манеж – стационарное сооружение, предназначенное для проведения традиционных представлений, в том числе с показом номеров с дрессированными животными. Цирковой манеж. Неизменные измерения манежа. Производственные условности манежа. Специфика циркового манежа, предопределенная конными зрелищами.

Амфитеатр – часть зрительного зала, находящаяся за партером. Структурные составляющие зрительного зала цирка.

Купол – пространственное покрытие сооружений и зданий, по форме близкое к полусфере или другой поверхности вращения кривой.

4. Терминология прыжковой, парной акробатики и эквилибра.

Теория: изучение терминологии, соответствующей изучаемым темам.

5. Статическая акробатика: стойка на руках; различные выходы в стойку и сходы со стойки; смена положений в стойке.

Стойка на руках:

Теория: положение тела в стойке, баланс.

Практика:

- стойка на руках на стоялках
- стойка на руках на полу

Различные выходы в стойку и сходы со стойки:

Практика: комбинация различных выходов и сходов.

Смена положений в стойке:

Практика: соединение различных положений в стойке в связки

6. Прыжковая акробатика: темповой переворот на одну-на две; сальто вперед с разбега; фляк вперед; фляк назад; связка из двух фляков; рондат-фляк.

Практика: Техника выполнения отдельных элементов акробатических упражнений и трюков.

Кульбиты:

- кульбит вперед через предмет
- каскадный кульбит

- кульбит вдвоем (одновременный переворот исполнителей, вплотную стоящих друг за другом)
- кульбит втроем
- задний переворот в мостах (вдвоем)

Прыжковая акробатика. Сольные прыжки (темповой переворот на одну, на две; сальто вперед с разбега, фляк вперед; фляк назад; связка из двух фляков; рондат - фляк). Акробатический прыжок, при исполнении которого, оторвавшись от земли, акробат совершает полный поворот тела через голову (*фордершпрунг*). Выполнение с опорой на руки, голову, на прямые руки, на одну руку.

Флик-фляк (прыжок назад с двух ног, прогнувшись в спине, опираясь на прямые руки и после переворота приземляясь на обе ноги). Исполнение подряд нескольких флик-фляков.

Прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги (*курбет*). На одну руку, «руки в руки», несколько курбетов подряд.

7. Базовые элементы парной акробатики.

Практика: акробатические этюды, основанные на поддержках, равновесиях, курбетах.

8. Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах

Теория: Необходимость врачебного контроля и предъявления медицинской справки. Как научиться контролировать свое физическое состояние во время тренировок. Способы страховки и само страховки во время выполнения акробатических упражнений, воздушных комбинаций, эквилибра. Использование ручной и подвесной лонжи в работе с воздушным реквизитом. Техника безопасности на занятиях эквилибром (трости, катушки, моноциклы), при работе с животными.

Первая помощь при ушибах, растяжениях и переломах в зале и домашних условиях. Правильный перенос пострадавшего.

Практика: Приостановление выполнения упражнений на реквизите и акробатической дорожке в случае чувства усталости и головокружения. Самостоятельное использование местной лонжи на реквизите, при выполнении некоторых элементов. Самостоятельная подстраховка при выполнении упражнений воздушной гимнастики (вис в носках, пятках - подстраховка руками). Группировка в случае падения с реквизита (отрабатывается на мягкие маты или поролоновые ямы). Использование ручной и ножной петель. Выполнение элементов баланса (катушки, моноциклы) первоначально у опоры, постепенно отпуская руки.

9. Специальная физическая подготовка

Практика:

Специальная физическая подготовка необходима для овладения навыками, характерными для выбранного циркового жанра.

1. Упражнения на координацию
2. Упражнения на рассредоточение внимания
3. Упражнения на развитие скорости одиночного сокращения

4. Упражнения на развитие частоты одиночного сокращения
5. Упражнения на развитие статической выносливости
6. Упражнения на развитие равновесия

10. Итоговое занятие. Показ номеров для родителей, педагогов учреждения.

Содержание базовых тем 4 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

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.

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», «сальто-мортале», «флик-фляк», «копфштейн», «курбет», «каучук».

Основные техники выполнения отдельных элементов акробатических упражнений и трюков.

Составление композиций и связок различных трюков.

3. Способы сочетания жанра «акробатика» с другими цирковыми жанрами.

Теория: выбор жанров и способов их сочетания с акробатикой.

Практика: - сочетание жонглирования с акробатикой;
- сочетание моноциклов с акробатикой.

2.1 Виды акробатики: прыжковая (с использованием батутной дорожки, минитрамплина), силовая, пластическая, вольтижная (групповые номера).

Прыжковая акробатика:

Теория: - изучение техники выполнения прыжков,

- тематическая литература по изучению акробатических прыжков,
- демонстрация фото/видео материалов.

Практика: прыжки с минитрамплина с поворотом в одной или нескольких плоскостях.

Пластическая акробатика:

Теория: -изучение техники выполнения пластической акробатики,

- тематическая литература по изучению элементов пластической акробатики,
- демонстрация фото/видео материалов.

Практика: - выполнение различных элементов пластической акробатики на цирковых тростях,

- на кубиках для эквилибра,
- на кубе.

Вольтижная акробатика:

Теория: - парная и групповая работа,

- изучение понятий «верхний», «средний», «нижний» и их задачи в работе.

Практика: - в парной работе выбросы с хвата в ногах и в руках на сход, в ловлю;

- в групповой работе выбросы из хвата «решетка» с ног и с рук на сход, в ловлю.

2.2 Статическая акробатика: стойка на одной руке; связки балансовых элементов.

Стойка на одной руке.

Теория: - изучение баланса,

- положения тела при переходе на одну руку,
- положения тела в стойке на одной руке.

Практика:

- Стойка на одной руке с опорой второй на стоялках
- Стойка на одной руке на стоялках с помощью

Связки балансовых элементов:

Теория: способы переходов в различных стойках

Практика: смена положений в стойке, комбинирование различных выходов в стойку и сходов со стойки.

2.3 Прыжковая акробатика: сальто назад; маховое сальто с поворотом; маховое сальто без поворота; связки из акробатических прыжков.

Практика:

Прыжковая акробатика:

Сальто назад; маховое сальто с поворотом; маховое 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.

2.4 Парная и групповая акробатика.

Теория: особенности техники балансирования, особенности техники темповых упражнений.

Практика: Заход в плечи сбоку; толчком ноги сзади; через упор; стойка в согнутых руках; в тройке: темпы в решетке в седе; в ногах; в седе с отрывом; в ногах с отрывом; темп из седа в ноги, с ног в сед; темп с поворотом на 180; в четырех бросок с поворотом на 360.

4. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные 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

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

Оценочные и методические материалы

Критерии определения результатов и качества обучения по программе "Акробатика"

Определение уровня подготовки обучающихся производится с помощью тестовых упражнений. Упражнения разбиты на группы, объединяющие в себе основные направления в акробатической подготовке. Уровень умений и навыков определяется количеством и качеством выполненных тестовых упражнений в каждой группе.

Низкий уровень - выполнение не более 2-х из пяти упражнений

Средний уровень - выполнение 3-х – 4-х упражнений

Высокий уровень - выполнение всех 5-и упражнений

Перечень тестовых упражнений для аттестации обучающихся по программе "Акробатика"

1-й год обучения

Специальная физическая подготовка (СФП)

1	Удержание угла в вися на турнике (ноги горизонтально) 10 сек.
2	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа 30 сек.
3	«Ласточка» на одной ноге 10 сек.
4	Прыжок с места с поворотом на 360 град.
5	Угол ноги вместе 10 сек.

Итого выполнено нормативов:

Растяжка

1	Шпагат на правую ногу
2	Шпагат на левую ногу
3	Поперечный шпагат
4	Складка ноги врозь
5	Опускание, вставание с моста

Итого выполнено нормативов:

Индивидуальная акробатическая подготовка

1	Стойка на голове
2	Прыжок с поворотом на 360 град.
3	Кувырок вперед
4	Кувырок назад
5	Колесо

Итого выполнено нормативов:

Общая оценка

2-й год обучения

Специальная физическая подготовка (СФП)

1	Ходьба на руках 10 метров
2	Выход в стойку толчком двумя 20 сек.
3	«Складки» 15 сек
4	Подъем переворотом на трапеции 4 раза.
5	Угол ноги вместе 10 сек.

Итого выполнено нормативов:

Индивидуальная акробатическая подготовка

1	Два переворота вперед в темпе
2	Два переворота назад в темпе
3	Темповой переворот на две
4	Подъем разгибом с головы
5	Рондат

Итого выполнено нормативов:

Растяжка

1	Шпагат на правую ногу
2	Шпагат на левую ногу
3	Поперечный шпагат
4	«Складка» ноги вместе
5	Опускание – вставание с моста

Итого выполнено нормативов:

Общая оценка

3-й год обучения

Специальная физическая подготовка (СФП)

1	Подъем в вис прогнувшись на кольцах прямым телом 3 раза
2	Сход со стойки в «крокодил»
3	Спичак ноги врозь
4	Стойка на руках 10 сек.
5	«Крокодил» на одной руке 10 сек.

Итого выполнено нормативов:

Индивидуальная акробатическая подготовка

1	Темповой переворот на одну – на две
2	Фляк вперед
3	Два фляка назад в темпе
4	Рондат - фляк
5	Сальто вперед с разбега

Итого выполнено нормативов:

Парная акробатическая подготовка

1	Стойка на предплечьях
2	«Ласточка» лежа
3	Полу-колонна лицом
4	Стойка в ногах лежа
5	Бросок на 360 на предплечьях

Итого выполнено нормативов:

Общая оценка

4-й год обучения

Специальная физическая подготовка (СФП)

1	Подъем в вис прогнувшись на кольцах прямым телом 3 раза
2	Повороты в стойке на руках 8 раз
3	Стойка на одной руке
4	«Складки» ноги вместе 15 сек
5	Отжимания в стойке на руках у стены 5 раз

Итого выполнено нормативов:

Индивидуальная акробатическая подготовка

1	Сальто назад
2	Маховое сальто с поворотом
3	Маховое сальто
4	Рондат – фляк - сальто
5	Сальто вперед в переход

Итого выполнено нормативов:

Парная и групповая акробатическая подготовка

1	Заход в плечи толчком ноги сзади
2	Угол в упоре на прямых стоя
3	Стойка в согнутых
4	Темпы с отрывом в ногах в решетке
5	В четырех бросок с поворотом на 360

Итого выполнено нормативов:

Общая оценка

Способы проверки результативности: педагогические наблюдения, контрольные и зачетные занятия, самоконтроль, участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы являются контрольные и зачетные занятия.

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.

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_cirk/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.: Terra-Спорт, 2002. 4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. 5. Игнащенко А.М. Акробатика. 2012 г. 6. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство. 1984 7. Кожевников С.В. 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 4. Рудольф Славский.

		<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>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.: ЛПИТМиК, 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. Клуудский 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.
24. М., Физкультура и спорт, 1961
25. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М.,
26. Советская энциклопедия, 1979
27. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)
28. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985
29. Тарахно П. Жизнь, отданная цирку. - М., 1992.

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

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 48 от «2» 09 20 22 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«Акробатика (Цирковая студия «Ровесник»»)**

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 4-13 лет

Разработчик:
Суханова Татьяна Сергеевна,
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»
на 2022/2023 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	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.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	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 пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог

7.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
8.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
9.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2022, январь 2023, апрель 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.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
13.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
14.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
15.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
16.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
17.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
18.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
19.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
20.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог

21.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
22.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
23.	Участие в мероприятии «Международный день театра»	Март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
24.	Экскурсионная программа, посвященная Дню Земли	апрель-май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
25.	День единения народов Белоруссии и России	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
26.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
28.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	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 партнеров	учащиеся, педагог
33.	Городская добровольческая акция «Нам не все равно», посвященная Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа	15.05.2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
34.	Участие в мероприятиях,	май 2023	ГБНОУ	учащиеся,

	посвященных Дню города		ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	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