

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 203-11 от «30» 08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб  
Л.А. Еселева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
АКРОБАТИКА КАК ОСНОВА ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА  
(ЦИРКОВАЯ СТУДИЯ «РОВЕСНИК»)**

Срок реализации программы: 4 года  
Возраст учащихся: 6 -20 лет

**Разработчики:**  
**Ящин Валерий Борисович,**  
**Васинская Александра Сергеевна,**  
педагоги дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
протокол от 19.08.2021 № 1

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	11
Календарный учебный график .....	20
Рабочая программа.....	21
Рабочая программа воспитания .....	39
Оценочные и методические материалы .....	43

### Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ 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»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения

- Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
  - Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

**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 базовый уровень.**

**Объем и срок реализации программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика как основа циркового искусства» рассчитана на 4 года обучения (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 общеобразовательная 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: трапедия, 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 4 часа 2 раза в неделю (8 часов в неделю, 288 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).

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 богами;
- 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 зале.	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.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	Творческий показ
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	<b>216</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	0	2	
2.	<b>Акробатика как основа цирковых номеров</b>	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	4	0	4	Устный опрос, наблюдение
4.	Общая физическая подготовка	0	60	60	Наблюдение, контрольные
5.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	Творческий показ
		<b>32</b>	<b>184</b>	<b>216</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Устный опрос
2.	<b>Акробатика как вид циркового номера</b>	<b>9</b>	<b>146</b>	<b>155</b>	
2.1	Понятие циркового жанра. Историческое развитие жанров	3	0	3	Устный опрос
2.2	Цирковое пространство: манеж, амфитеатр, купол.	3	0	3	Устный опрос
2.3	Выразительные средства циркового искусства	3	0	3	Устный опрос
2.4	Виды акробатики: партерная, силовая, пластическая, вольтижная.	0	62	62	Наблюдение, контрольные занятия
2.5	Икарыйские игры	0	12	12	Наблюдение, контрольные занятия
2.6	Прыжки на батуте, темповая и каскадная акробатика.	0	36	36	Наблюдение, контрольные занятия
2.7	Плечевая акробатика.	0	36	36	Наблюдение,
3.	<b>Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	Устный опрос
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	Наблюдение, контрольные занятия
5.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Творческий показ
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>	

### 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	18	142	160	
2.1	Виды акробатики: прыжковая (с использованием батутной дорожки, минитрамплина), силовая, пластическая, вольтажная (групповые	12	42	54	Устный опрос, наблюдение
2.2	Основные техники выполнения отдельных элементов акробатических упражнений и трюков.	3	50	53	Устный опрос, наблюдение
2.3	Составление композиций и связок различных трюков.	3	50	53	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.	<b>Итоговое занятие</b>	0	2	2	Творческий показ
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>190</b>	<b>216</b>	

## 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 как основа 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-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. 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;
- 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 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 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 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).

**5. Итоговое занятие.** Открытое занятие для родителей, педагогов



УТВЕРЖДЕН  
Приказом № 263-П от «30» 08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева

**Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год группа № 2	01.09.2021	25.05.2022	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год группа № 3	03.09.2021	21.05.2022	36	216	2 раза в неделю по 3 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 147 от «30» 08 2021 г.  
Директор ГБОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева

**Рабочая программа**  
**«АКРОБАТИКА КАК ОСНОВА ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА»**  
**(ЦИРКОВАЯ СТУДИЯ «РОВЕСНИК»)**

**Срок реализации программы: 3 год; 4 год**

**Возраст учащихся: 6-20 лет**

**Разработчики:**  
**Ящин Валерий Борисович,**  
**Васинская Александра Сергеевна,**  
**педагоги дополнительного образования**

**Особенности организации образовательного процесса 3 и 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 3 и 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 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. Акробатика как вид циркового номера

**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).

Икарыйские игры. Основа икарыйских игр – подбрасывание ступнями ног верхних партнеров нижними, лежащими на тринке с поднятыми ногами.

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».

**Практика:** Техника выполнения отдельных элементов акробатических упражнений и трюков.

Перекаты вперед по фазам: на колени – на грудь; в стойку на руках - на спину; то же. но с приходом на спину через голову или через плечо. Перекаты назад - падение на прямых ногах на спину и далее – через голову на грудь.

**Кульбиты:**

- длинный кульбит вперед через предмет
- каскадный кульбит (бросок вперед с поворотом тела в воздухе)

- кульбит вдвоем (одновременный переворот исполнителей, вплотную стоящих друг за другом)

- кульбит втроем

- задний переворот в мостах (вдвоем)

**Силовая акробатика.** Стойки: на двух руках, на одной руке, на голове, на локтях, на лопатках. Стойка с богами (выгнув спину; шпагатом, в разножку, прогнувшись в спине и сильно оттянув корпус в противоположную сторону). Выход в СТОЙКУ с толчка и с жима.

**Прыжковая акробатика.** Сольные прыжки (группировки, перекаты, кувырки, колеса, перевороты, разгибы, сальто). Прыжки с трамплина. Прыжки с разножкой. Акробатический прыжок, при исполнении которого, оторвавшись от земли, акробат совершает полный поворот тела через голову (*фордершпринг*). Выполнение с опорой на руки, голову, на прямые руки, на одну руку.

Рондат – подготовительное упражнение перед серией прыжков (разбегаясь, и с вальсета – простейшего прыжка (подскока) с одной ноги на другую, при котором корпус исполнителя слегка наклонен вперед, ставя руки на землю, повернув корпус на 180 градусов, исполнитель принимает положение стойки и затем, оттолкнувшись руками от земли, резким маховым движением опускает ноги и становится во весь рост).

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.

**Пластическая акробатика.** Сольная – пластические этюды, включающие мосты, шпагаты, стойки. Крутой прогиб тела назад в различных положениях, в т.ч. лежа на животе и на боку. Положение, при котором корпус вплотную прилегает к ногам, не согнутым в коленях: стойка на руках с заложенными за плечи ногами. Крутой прогиб назад с опорой на ступни ног и кисти рук.

Парная – акробатические этюды, основанные на поддержках, равновесиях, курбетах. Художественно-акробатические групповые этюды – сочетание силовых и фигурно-композиционных элементов.

### **3. 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 самостраховки 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.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

##### **Практика:**

Общие физические упражнения используются для разминки и разогрева тела при подготовке к занятиям по жанрам.

1. Общеразвивающие упражнения, направленные на выведение из равновесия основных систем организма для приведения их в состояние повышенной работоспособности.
2. Упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей
3. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)
4. Упражнения для развития скоростных качеств
5. Упражнения для развития силовых качеств
6. Упражнения для развития общей выносливости

#### **5. 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

**6. Итоговое занятие.** Показ номеров для родителей, педагогов учреждения.

### **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. Техника 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.

#### **4. 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 вися 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

группа № 2, 3 год

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	01.09.21	
2.	Трюк – структурная составляющая номера.	2	04.09.21	
3.	Акробатика как вид циркового номера	2	06.09.21	
4.	Терминология цирка	2	08.09.21	
5.	Виды акробатики	2	11.09.21	
6.	Икарыйские игры.	2	13.09.21	
7.	Прыжки на батуте, темповая и каскадная акробатика.	2	15.09.21	
8.	Плечевая акробатика.	2	18.09.21	
9.	Способы страховки и самостраховки	2	20.09.21	
10.	Техника безопасности на занятиях эквилибром	2	22.09.21	
11.	Использование лонжи	2	25.09.21	
12.	Первая помощь	2	27.09.21	
13.	Группировка в случае падения с реквизита	2	29.09.21	
14.	Подтягивание на руках	2	02.10.21	
15.	Упражнения на дыхание и расслабление	2	04.10.21	
16.	ОФП	2	06.10.21	
17.	Подъем разгибом на трапеции	2	09.10.21	
18.	Перекаты вперед с коленей на грудь	2	11.10.21	
19.	Перекат через грудь в стойку на руках	2	13.10.21	

20.	Перекаты назад	2	16.10.21	
21.	Перекаты назад через голову на грудь.	2	18.10.21	
22.	ОФП	2	20.10.21	
23.	длинный кульбит вперед через предмет	2	23.10.21	
24.	каскадный кульбит	2	25.10.201	
25.	Перекат через грудь в стойку	2	27.10.21	
26.	кульбит вдвоем	2	30.10.21	
27.	задний переворот в мостах (вдвоем)	2	01.11.21	
28.	Горизонтальный упор	2	03.11.21	
29.	Стойка на двух руках	2	06.11.21	
30.	Стойка на локтях и лопатках	2	08.11.21	
31.	Стойка на голове со сменой положения ног.	2	10.11.21	
32.	Выход в стойку толчком двух ног	2	13.11.21	
33.	длинный кульбит вперед через предмет	2	15.11.21	
34.	Перекат назад в стойку	2	17.11.21	
35.	Выход в стойку толчком одной и махом другой	2	20.11.21	
36.	Выход в стойку силой	2	22.11.21	
37.	Стойка на руках с разным положением ног	2	24.11.21	
38.	Выход в стойку силой	2	27.11.21	
39.	Фигурная стойка	2	29.11.21	
40.	Горизонтальный упор на двух	2	01.12.21	
41.	Прыжки с трамплина.	2	04.12.21	
42.	Прыжки с трамплина на 180, 360, градусов.	2	06.12.21	

43.	Прыжки с трамплина на 540 и 720 градусов.	2	08.12.21	
44.	Прыжки с трамплина в группировке, согнувшись.	2	11.12.21	
45.	Прыжки с трамплина прогнувшись.	2	13.12.21	
46.	Прыжки с трамплина на 180, 360, градусов	2	15.12.21	
47.	Кольцо двумя	2	18.12.21	
48.	Фордершпрунг	2	20.12.21	
49.	Фордершпрунг через прямые руки, через одну руку	2	22.12.21	
50.	Фордершпрунг через прямые руки, через одну руку	2	25.12.21	
51.	Фордершпрунг с поворотом на 180	2	27.12.21	
52.	Инструктаж по ТБ. Рондат Инструктаж по ТБ. Растяжка	2	10.01.21	
53.	Рондат с вальсета	2	12.01.21	
54.	Рондат с вальсета на возвышение	2	15.01.21	
55.	ОФП	2	17.01.22	
56.	Рондат, отскок с полвинтом, рондат.	2	19.01.22	
57.	Курбет с возвышения от стенки	2	22.01.22	
58.	Курбет с возвышения отскок вверх	2	24.01.22	
59.	Рондат с вальсета на возвышение	2	26.01.22	
60.	Флик-фляк	2	29.01.22	
61.	Флик-фляк с курбета	2	31.01.22	
62.	Флик-фляк с рондата	2	02.02.22	
63.	ОФП	2	05.02.22	
64.	Курбет с возвышения отскок вверх	2	07.02.22	
65.	Два фляка с места	2	09.02.22	
66.	С разбега рондат, три фляка	2	12.02.22	
67.	С разбега рондат, три фляка	2	14.02.22	
68.	Прыжок с ног на руки (курбет на руки)	2	16.02.22	
69.	Прыжок с ног на руки (курбет на руки)	2	19.02.22	



70.	ОФП	2	21.02.22	
71.	Прыжок с ног на руки с наскока и кувырок.	2	26.02.22	
72.	Пластические этюды в мостах	2	28.02.22	
73.	Пластические этюды в стойке	2	02.03.22	
74.	Пластические этюды в стойке на локтях и руках.	2	05.03.22	
75.	Стойка на руках прогнувшись (мексиканка)	2	07.03.22	
76.	Хваты в руках в парной акробатике	2	09.03.22	
77.	Хваты в ногах в парной акробатике	2	12.03.22	
78.	Стойка ногами в обычном хвате лёжа	2	14.03.22	
79.	Стойка ногами в лицевом хвате лёжа	2	16.03.22	
80.	Стойка на руках в обычном хвате	2	19.03.22	
81.	Стойка на руках в лицевом хвате	2	21.03.22	
82.	Ласточка под бедра на предплечьях нижнего.	2	23.03.22	
83.	Броски на предплечьях с поворотами в ласточке.	2	26.03.22	
84.	Ласточка под бедра на кистях нижнего лёжа.	2	28.03.22	
85.	Сход с ласточки переворотом вперёд.	2	30.03.22	
86.	Сход с ласточки переворотом вперёд.	2	02.04.22	
87.	ОФП	2	04.04.22	
88.	Стойка ногами в обычном хвате лёжа	2	06.04.22	
89.	Стойка на руках в лицевом хвате	2	09.04.22	
90.	Поддержка под спину на прямых руках лёжа	2	11.04.22	
91.	Сход переворотом назад	2	13.04.22	
92.	Поддержка под спину, сход переворотом назад	2	16.04.22	
93.	Ласточка на прямых руках нижнего стоя	2	18.04.22	

94.	Ласточка на прямых руках нижнего стоя	2	20.04.22	
95.	ОФП	2	23.04.22	
96.	Броски в ласточке под бёдра с отрывом	2	25.04.22	
97.	С ласточки на предплечья с пол винтом.	2	27.04.22	
98.	С ласточки на предплечья с пол винтом.	2	30.04.22	
99.	Поддержка под спину на прямых руках	2	02.05.22	
100.	Поддержка под спину на одной руке	2	04.05.22	
101.	Поддержка под спину на одной руке	2	07.05.22	
102.	Повороты в поддержке под спину на одной руке.	2	11.05.22	
103.	Полуколонна в лицевом	2	14.05. 22	
104.	Полуколонна в обычном	2	16.05.22	
105.	Заход в полуколонну прыжком	2	18.05.22	
106.	Заход в плечи с боку	2	21.05.22	
107.	Зачётное занятие	2	23.05.22	
108.	<b>Итоговое занятие</b>	2	25.05.22	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>		

**Календарно–тематическое планирование 4 года обучения**

**группа № 3, 4 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ.	3	03.09.21	
2.	Виды акробатики	3	04.09.21	
3.	Терминология акробатических элементов	3	10.09.21	
4.	Темповой переворот вперёд на 2-е	3	11.09.21	
5.	Темповой переворот вперёд на 1-у ногу	3	17.09.21	
6.	Два темповых переворота	3	18.09.21	
7.	Связка из трёх элементов	3	24.09.21	
8.	2 переворота в разной последовательности	3	25.09.21	
9.	Медленные перевороты вперёд	3	01.10.21	
10.	Медленные перевороты назад	3	02.10.21	
11.	Медленный переворот вперёд со сменой ног	3	08.10.21	
12.	Медленный переворот назад со сменой ног	3	09.10.21	
13.	Растяжка, СФП	3	15.10.21	
14.	Фляки с места	3	16.10.21	
15.	Рондат фляк	3	22.10.21	
16.	Рондат , 3 фляка	3	23.10.21	
17.	Сальто назад с места	3	29.10.21	
18.	Сальто назад с места	3	30.10.21	

19.	Полёт кувырок с мостика	3	06.11.21	
20.	Полёт кувырок прогнувшись с мостика	3	12.11.21	
21.	Сальро вперёд с мостика	3	13.11.21	
22.	Сальро вперёд с мостика	3	19.11.21	
23.	Сальто вперёд в переход	3	20.11.21	
24.	Сальто вперёд в переход,	3	26.11.201	
25.	Сальто вперёд в переход, рондат	3	27.11.21	
26.	Сальто вперёд в переход, рондат	3	03.12.21	
27.	Рондат, сальто	3	04.12.21	
28.	Рондат, фляк, сальто	3	10.12.21	
29.	Растяжка, СФП	3	11.12.21	
30.	Ходьба в мостике, вперёд и назад	3	17.12.21	
31.	Захват ног в мостике	4	18.12.21	
32.	Стойка на локтях в мексиканке	4	24.12.21	
33.	Стойка на кистях в мексиканке	4	25.12.21	
34.	Инструктаж по ТБ. Переходы в стойке на кистях	3	14.01.22	
35.	Растяжка, СФП.	3	15.01.22	
36.	Выход в стойку на тростях спичагом	3	21.01.22	
37.	Горизонтальное равновесие на локте (крокодил)	3	22.01.22	
38.	Опускание в крководил	3	28.01.22	
39.	Опускание в крководил	3	29.01.22	

40.	Выход в стойку с локтя, силой	3	04.02.22	
41.	Выход в стойку с локтя, махом	3	05.02.22	
42.	Растяжка, СФП	3	11.02.22	
43.	Парная акробатика, терминология	3	12.02.22	
44.	Нижняя в мосту, верхняя в стойке на бёдрах	3	18.02.22	
45.	Стойка на бёдрах в полуколонне	3	19.02.22	
46.	Мексиканка на бёдрах в полуколонне	3	25.02.22	
47.	Заход в плечи темпом	3	26.02.22	
48.	Угол в упоре на прямых лёжа	3	04.03.22	
49.	Угол в упоре на прямых стоя	3	05.03.22	
50.	Угол в упоре на прямых стоя, сход между рук	3	11.03.22	
51.	Угол в упоре на прямых стоя, сход между рук	3	12.03.22	
52.	Угол в узкоручке	3	18.03.22	
53.	В тройках, хват - решётка.	3	19.03.22	
54.	Темпы в решётке, сидя	3	25.03.22	
55.	Темпы в решётке стоя	3	26.03.22	
56.	Темпы в решётке стоя	3	01.04.22	
57.	С решётки темпом на спину в 4 руки.	3	02.04.22	
58.	С четырёх рук сальто на сход	3	08.04.22	
59.	С четырёх рук сальто на сход	3	09.04.22	
60.	Шпагат на прямых руках нижних	3	15.04.22	

61.	Шпагат на прямых руках нижних	3	16.04.22	
62.	Растяжка, СФП	3	22.04.22	
63.	С решётки в седе темп в ноги	3	23.04.22	
64.	С решётки 3/4 сальто вперёд в 4 руки	3	29.04.22	
65.	С решётки 3/4 сальто вперёд в 4 руки	3	30.04.22	
66.	В четырёх броски с поворотами на 360	3	06.05.22	
67.	В четырёх броски с поворотами на 720	3	07.05.22	
68.	Синхронное выполнение элементов	3	13.05.22	
69.	Стойка на руках, кувырок вперёд - синхронно	3	14.05.22	
70.	Переворот вперёд, переворот назад - синхронно	3	20.05.22	
71.	Итоговое занятие.	3	21.05.22	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 20 21 г.



**Рабочая программа воспитания  
объединения, реализующего  
Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу  
«Акробатика как основа циркового искусства»  
(Цирковая студия «Ровесник»)  
на 2021/2022 учебный год**

**Разработчики:  
Ящин Валерий Борисович,  
педагог дополнительного образования;  
методист отдела УВР  
Днепровая Антонина Анатольевна**

**Календарный план воспитательной работы объединения  
«АКРОБАТИКА КАК ОСНОВА ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА  
(ЦИРКОВАЯ СТУДИЯ «РОВЕСНИК»»  
на 2021/2022 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 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
4.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Музыки	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
8.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
9.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы об искусстве	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	



11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
12.	Беседа с учащимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная ко Дню рождения ученого	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
13.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
14.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
15.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
16.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
18.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
19.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
20.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
21.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
24.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Участие в мероприятии «День	Март 2022	ГБНОУ	

	работника культуры»		ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
26.	Участие в мероприятии «Международный день театра»	Март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
31.	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
32.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
33.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2022		
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого	май-июнь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

### 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 используется различные приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

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

жанры. Акробатика. Воздушная гимнастика. Жонглирование. Эквилибристика . Фокусы. Пантомима. Клоунада. Дрессура.	Практическое занятие	Практический Репродуктивный	цирковое оборудование Таблицы Плакаты Схемы (по жанрам) Нормативная таблица видеоматериалы Специальная литература Иллюстрации	Зачет по акробатике, воздушной гимнастике, жонглированию, эквилибристике Показ, защита творческих работ
--	----------------------	--------------------------------	---	--

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
Хореография	Практическое занятие	Словесный Наглядный Практический Репродуктивный	Станки, зеркала. Аудио, видеоаппаратура видеоматериалы	Зачет Конкурс творческих работ
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** реализации дополнительной общеобразовательной 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	
<b>1. Эрудиция (начитанность и глубокие познания в какой – либо области науки):</b>		
Прочность и глубина знаний		
Культура речи		
Доказанность и аргументированность суждений		
Сообразительность		
Использование дополнительных источников		
<b>2. Отношение к труду:</b>		
Старательность и добросовестность		
Самостоятельность		
Внимательность		
Бережливость		
Привычка к самообслуживанию		
<b>3. Я и природа:</b>		
Бережное отношение к земле		
Бережное отношение к растениям		
Бережное отношение к животным		
Стремление сохранить природу		

Помощь природе		
<b>4. Я и общество:</b>		
Выполнение режима		
Выполнение правил поведения		
Следование правилам и нормам человеческого общежития		
Милосердие как противоположность жестокости		
Участие в жизни коллектива		
<b>5. Эстетический вкус (отношение к прекрасному):</b>		
Аккуратность, опрятность		
Культурные привычки в жизни		
Внесение эстетики в жизнедеятельность		
Умение находить прекрасное в жизни		
Посещение культурных центров		
<b>6. Я (отношение к себе):</b>		
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
<b>1. Учебные и методические пособия</b>			
1.1.	Информационно-справочные материалы	<p>1. Инструкции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• должностная инструкция педагога д/о;</li> <li>• инструкция по ТБ ИОТ-065-2013, ИОТ-071-2013;</li> <li>• инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда</li> <li>• инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса обучающимися в ГБОУДОД ДУМ</li> </ul> <p>2. Интернет-ресурсы</p> <p><a href="http://www.ruscircus.ru/video?act=play&amp;vid=234#">http://www.ruscircus.ru/video?act=play&amp;vid=234#</a></p> <p><a href="http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/">http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/</a></p> <p><a href="http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html">http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html</a></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Александр Сирота «Детская энциклопедия», 2005 г.</li> <li>2. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)</li> <li>3. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004 г.</li> <li>4. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А. Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979</li> </ol>
1.2.	Научная, специальная, методическая литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Белохвостов Б. Вольтижная акробатика. Издательство: ЛКИ. 2012 г.</li> <li>2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ. 2008</li> <li>3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986 г.</li> <li>2. Вячеслав Баринов. Цирк в</li> </ol>



		<p>Спорт, 2002.</p> <p>4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.</p> <p>5. Игнашенко А.М. Акробатика. 2012 г.</p> <p>6. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство. 1984</p> <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>эмоциях.</p> <p>Издательство: ЛКИ. 2010 г.</p> <p>3. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985</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>	
<b>2. Материалы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся</b>			
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	1. Бланк диагностического листа освоения образовательной программы цирковой студии «Ровесник»	

		2. Общий диагностический лист
2.4.	Методики	Методика оценки общей одаренности Карта одаренности
<b>3. Материалы по работе с детским коллективом</b>		
3.1.	Методики педагогической диагностики коллектива:	Критерии развития личности обучающихся.
3.2.	Анкеты	Анкета для родителей «Наши дети» Анкета для детей
3.3.	Опросники	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностики психологического климата коллектива</li> <li>• Тест Лири (Диагностика межличностных отношений)</li> <li>• Опросник «Мои товарищи»</li> </ul>

#### **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. Анисеева 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.Клудский 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.