

Согласовано.

Начальник
Управления культуры
Администрации Пермского
муниципального района

В.А.Лоскунина _____



Принято:

Решением методического совета
МБУ ДО «Детская школа
искусств Пермского района»

Протокол № 5

«11» июня 2019г.

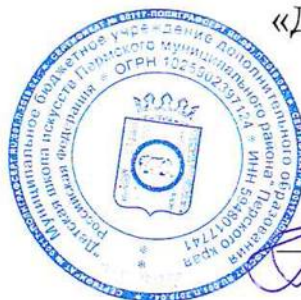
Утверждено:

Директор МБУ ДО

«Детская школа искусств
Пермского района»

Приказ № 93/1

«13» июня 2019г.



А.Н.Кощева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА**

«Цирковое искусство»

Срок обучения 4 года 9 месяцев

**Пермский муниципальный район
2019г.**

Составитель:

Кочева Г.А.
Преподаватель ВКК,
Руководитель филиала «Сылвенская детская школа искусств»
МБУ ДО «ДШИ Пермского района»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе
в области искусства цирка
"Цирковое искусство"
(для детей 6,6-17 лет)

4,9 лет обучения

№ п/п	Наименование предметной области/учебного предмета	Годы обучения (классы), количество аудиторных часов в неделю					Промежуточная и итоговая аттестация (годы обучения, классы)
		1	2	3	4	4,9	
1.	Учебные предметы художественно-творческой подготовки:						
1.1	Акробатика	1	1	1	1	1	1; 2; 3; 4; 4,9
1.2	Гимнастика	1	1	1	1	1	1; 2; 3; 4; 4,9
1.3	Жонглирование	1	1	1	1	1	1; 2; 3; 4; 4,9
1.4	Эквилибр	1	1	1	1	1	1; 2; 3; 4; 4,9
1.5	Подготовка цирковых номеров	1	1	1	1	1	1; 2; 3; 4; 4,9
	Всего:	5	5	5	5	5	

Примечание к учебному плану

1. При реализации ОП устанавливаются следующие виды учебных занятий и численность обучающихся: групповые занятия — от 11 человек, мелкогрупповые занятия — от 4 до 10 человек (по учебным предметам «Акробатика», «Гимнастика», «Жонглирование», «Подготовка цирковых номеров» — от 2-х человек. При подготовке сольного циркового номера может использоваться индивидуальная форма занятий.

2. По учебным предметам «Акробатика», «Гимнастика», «Жонглирование», «Подготовка цирковых номеров» к занятиям могут привлекаться обучающиеся из разных классов. Реализация данных учебных предметов может проходить в форме совместного исполнения циркового номера с обучающимися из разных классов.

3. В VI класс по решению администрации школы с учетом мнения педагогического Совета зачисляются учащиеся выпускного класса, проявившие способности к продолжению профессионального художественного образования на дополнительную предпрофессиональную программу.

Пояснительная записка

Комплексная общеразвивающая программа в области циркового искусства разработана на основе комплекса предметных программ: Гимнастика, Акробатика, Жонглирование, Эквилибр, Подготовка концертных номеров.

Актуальность программы. Занятия цирковым искусством позволяют гармонично сочетать умственное и физическое развитие детей, способствуют укреплению здоровья, оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, расширяют кругозор, помогают познавать физические и духовные возможности человека.

Педагогическая целесообразность программы. Программа вводит обучающихся в мир циркового искусства, показывает связь между ним и другими видами искусств, позволяет удовлетворить познавательные и творческие потребности детей, а также предоставляет возможность старшеклассникам поразмыслить над выбором будущей профессии, связанной с работой в цирке, на эстраде, в учреждениях творческой направленности.

Инновационность программы заключается в переходе от традиционных приемов в физическом воспитании детей к творческому подходу в освоении элементов различных цирковых жанров, а также раскрытии способностей, становлении личности и событийном оформлении жизни детей.

Основное Содержание предметных программ – это занятия по предметам цирковых, спортивных, хореографических практических и теоретических дисциплин с целью получения знаний, умений и навыков по соответствующим дисциплинам.

Программа отделения циркового искусства построена на основе тесной связи между предметами, с помощью которых у учащихся формируются специальные двигательные навыки, совершенствуются физические способности, осуществляется гармоничное развитие детей. В процессе занятий происходит выявление особо одаренных детей, для которых выстраивается индивидуальный маршрут прохождения программы.

Программа построена на тесной связи между предметами: на предмете Гимнастика, где с помощью специальных упражнений проводится подготовка учеников к успешному освоению движений Акробатики, Жонглирования, Эквилибра. На предмете Акробатика вырабатывается умение держать равновесие, приобретаются навыки выполнения спортивных движений и их комбинаций, необходимые и в жонглировании, и в эквилибре. На занятиях развиваются музыкальный слух, память, ритм; умение передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию, что способствует подготовке концертных номеров обучающихся на отделении циркового искусства.

Образовательная программа составлена на основе примерных предметных дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области циркового искусства «Искусство цирка» Министерства культуры Российской Федерации, Москва, 2012 год.

Сроки реализации предметных программ

Учебные предметы реализуются в течение 4,9 лет, с 1 по 5 классы

Реализация предметных программ включает:

- Гимнастика – 1 час в неделю;
- Акробатика – 1 час в неделю;
- Жонглирование 1 час в неделю;
- Эквилибр – 1 час в неделю;
- Подготовка концертных номеров – 1 час в неделю;

Цели и задачи

Цель программы: развитие исполнительских и художественно-эстетических способностей детей на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков прикладного циркового характера, совершенствование физической формы и функций растущего организма, выявление наиболее одаренных детей в области циркового исполнительства.

Задачи учебных предметов:

ГИМНАСТИКА:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;

АКРОБАТИКА:

- развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия;
- развитие творческих способностей учащихся, знакомство с различными видами акробатики;
- овладение подготовкой учебного циркового номера;
- освоение основных акробатических элементов в различных подвидах акробатики;
- использование циркового номера;

ЖОНГЛИРОВАНИЕ:

- развитие быстроты реакции;
- совершенствование чувства координации;
- выработка быстроты движения;
- подготовка физического аппарата к выполнению цирковых трюков;

ЭКВИЛИБР:

- развитие чувства координации движений;
- совершенствование вестибулярного аппарата;
- совершенствование техники сохранения равновесия;

ПОДГОТОВКА ЦИРКОВЫХ НОМЕРОВ:

- формирование и развитие у учащихся практических навыков овладения цирковыми жанрами;
- развитие творческих способностей и эстетического вкуса;
- формирование эстетического восприятия цирковых произведений;
- приобретение учащимися творческого опыта работы на сцене;
- формирование умений и опыта репетиционной работы;
- развитие навыков общения с партнером или партнерами;
- формирование знаний об основах техники безопасности при работе на сцене;
- обучение приемам общения со зрительской аудиторией;
- формирование культуры общения;

Все предметы предполагают реализацию комплекса задач: образовательных, развивающих и воспитывающих.

Общей для всех предметов воспитывающей задачей является содействие воспитанию привычки к систематическим занятиям физической культурой; воспитание у учащихся волевых личностных качеств (активность, смелость, выдержка) и нравственно-эстетических качеств (дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, умение видеть и ценить прекрасное).

Форма проведения учебных занятий

Занятия по предметам ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА, ЖОНГЛИРОВАНИЕ, ЭКВИЛИБР, ПОДГОТОВКА ЦИРКОВЫХ НОМЕРОВ осуществляются в форме групповых и мелкогрупповых занятий (численность от 4 до 11 человек).

Рекомендуемая продолжительность уроков - 45 минут.

Подготовка концертных номеров реализуется в группах переменного состава.

Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности, соответственно построить процесс обучения по принципам дифференцированного и индивидуального подходов.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предметов используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся артистов цирка, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (мотивация обучающихся к самостоятельному, инициативному и творческому освоению учебного материала);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Процесс обучения строится на дидактических принципах:

Принцип систематичности. Необходимо отслеживать функциональные и структурные изменения, происходящие в детском организме во время и в результате физических упражнений на протяжении всех лет обучения, а также в течение учебного года – от занятия к занятию. Следует помнить и объяснить детям, что положительные результаты физических изменений обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

Принцип повторности. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса. Необходимо, чтобы повторность была оптимальной.

Принцип вариативности. Широкое видоизменение упражнений, условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

Принцип постепенности. От простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров.

Принцип наглядности предполагает воздействие на различные органы чувств, которые дополняя друг друга, дают ребенку возможность непосредственного контакта с окружающим миром, уточняя и дополняя его восприятие.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебных предметов, сведения о затратах учебного времени, графике промежуточной и итоговой аттестации

При реализации предметных программ с нормативным сроком обучения 5 лет общая трудоемкость предметов распределяется следующим образом.

Предмет	Год обучения					Всего
	1	2	3	4	4,9	
ГИМНАСТИКА	36	36	36	36	36	180
АКРОБАТИКА	36	36	36	36	36	180
ЖОНГЛИРОВАНИЕ	36	36	36	36	36	180
ЭКВИЛИБР	36	36	36	36	36	180
ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ	36	36	36	36	36	180

Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебных предметов включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося и итоговый контроль. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться оценка за участие в концертах и фестивалях, формами контроля также являются контрольные уроки и творческие просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация по предметам проводится по окончании каждого полугодия в форме контрольного урока или зачета.

По завершении обучения по предметам проводится итоговая аттестация, в ходе которой обучающиеся сдают экзамен, полученная оценка заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Критерии оценки по текущему контролю и итоговой аттестации прописываются в каждой предметной программе.

Требования по классам

ГИМНАСТИКА

Гимнастика является одним из профилирующих предметов циркового искусства, ставит задачу формирования у учащихся специальных двигательных навыков, их совершенствование, достижение гармонического развития физических способностей, а также выявление учащихся, способных к профессиональной деятельности в области циркового искусства.

Занятия гимнастикой развивают гибкость, совершенствуют вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту реакции, координацию и ориентировку в пространстве, а также воспитывают морально-волевые качества и культуру тела.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «Гимнастика» оснащаются следующими снарядами и оборудованием:

1. Брусья
2. Кольца (высокие и низкие)
3. Трапеция (для воздушной гимнастики)
4. Страховочная лонжа
5. Канат
6. Кольцо (воздушное)
7. Маты прессованные – 20 шт.
8. Маты поролоновые (мягкие) – 20 шт.
9. Гимнастический мост - 1 шт.

10. Гимнастическая скамейка – 2 шт.

11. Шведская стенка – 2 шт.

Первый год обучения

Общефизическая и психомоторная подготовка.

Режим занятий – 1 час в неделю.

Цель – Конечным результатом занятий детей 1 года обучения является демонстрация умения выполнять простейшие гимнастические упражнения, как на полу, так и на снарядах.

Задачи:

- общефизическая и психомоторная подготовка к овладению простейшими гимнастическими элементами;
- развитие вестибулярного аппарата;
- координации движений;
- развитие гибкости, ловкости и силы.
- формирование желания заниматься цирковым искусством.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Упражнения на развитие брюшного пресса.	5
3.	Упражнения на гибкость спинных мышц и плеч	4
4.	Упражнения на скорость движения рук и ног	3
5.	Упражнения силового порядка	3
6.	Упражнения на упругость мышц ног	3
7.	Упражнения на кольцах: - размахивание в висе; - махом вперед соскок.	13
8.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Второй год обучения

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений, дальнейшее развитие общефизической подготовки.

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель - изучение основных видов двигательных действий, выполнение их в различных по сложности условиях на гимнастических снарядах (шведской стенке, кольцах, брусьях).

Задачи:

- развитие опорно-двигательного аппарата (гибкость, ловкость, сила, координация, правильная осанка, равновесие).
- освоение гимнастических элементов на снарядах.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Упражнения на кольцах (висы, подтягивания, уголок)	6
3.	Упражнения на брусьях (низких) для мальчиков: - размахивание в упоре на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь; - кувырок вперед в сед ноги врозь; - махом назад соскок. Трапедия на мсте (для девочек): - вис на трапедии; - поднимание прямых ног до трапедии; - вис на подколенках; - мах назад, сесть на трапедию.	7
4.	Упражнения силового порядка: - отжимания от пола в упоре лежа, - подтягивания на кольцах или на шведской стенке;	6
5.	Упражнения на растяжку:	6

	- шпагаты; - складки; - мосты.	
6.	Упражнения на координацию движений: - седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом); - кувырок вперед, кувырок назад, кувырок боком; - падение вперед на руки в упор лежа.	6
7.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Третий год обучения

Изучение начальных элементов гимнастики. Изучение подводящих и подготовительных упражнений.

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель – совершенствование двигательных навыков. Развитие выносливости, силы, гибкости, развитие координационных способностей, умение оценивать движение в пространстве.

Задачи:

- развитие таких качеств, как сила воли, упорство для выполнения сложных гимнастических упражнений

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету. Терминология.	1
2.	Кольца: - размахивания в висе; - махом вперед – соскок; - висы согнувшись прогнувшись, горизонтальный вис.	6
3.	Трапеция: - вис прогнувшись; - вис сзади; - вис на двух подколенях; - вис на одной подколенки; - сесть на трапецию, встать и вернуться в исходное положение – вис прогнувшись.	7
4.	Канат: - вис на согнутых руках с захватом прямыми ногами и согнутыми ногами; - в вис заплет ногами; - лазание с помощью рук и ног (3 метра); - подтягивание в висе.	6
5.	Упражнения для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.	5
6.	Упражнения для плечевых суставов.	3
7.	Упражнения на координацию движений.	4
8.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Четвертый год обучения

Этап закрепления основных двигательных навыков и умений, освоение более сложных гимнастических элементов

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель - содействовать развитию творческого мышления, артистизма, осознанного отношения к творческому процессу, а также развитие таких качеств, как сила воли, упорство в освоении гимнастических элементов.

Задача - формировать твердые, уверенные двигательные навыки в гимнастических упражнениях для последующей работы над сложными трюками.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Кольца: - размахивания в висе;	9

	<ul style="list-style-type: none"> - махом вперед – соскок; - махом вперед, вис прогнувшись; - из вися – подтягивание; - выкруты назад и возвращение в исходное положение. 	
3.	<p>Трапеция:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис прогнувшись; - вис сзади; - вис на подколеснях; - сесть на трапецию, встать и вернуться в исходное положение – вис прогнувшись; - подготовительные упражнения для выполнения кача. 	6
4.	<p>Канат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис на согнутых руках с захватом прямыми ногами и согнутыми ногами; - в висе заплет ногами; - лазание с помощью рук и ног (3 метра); - подтягивание в висе. 	7
5.	Упражнения для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.	6
6.	Упражнения для плечевых суставов.	3
7.	Зачет по пройденному материалу.	1
	Всего:	33

Пятый год обучения

Этап совершенствования техники исполнения гимнастических элементов, артистизма.

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель – овладение техникой исполнения элементов на снарядах, совершенствование актерского мастерства при выполнении гимнастических упражнений и цирковых номеров, как сольных, так и групповых.

Задача – совершенствование техники исполнения упражнений и трюков на снарядах, овладение новыми элементами.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	<p>Кольца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дальнейшее совершенствование размахивания хлестообразным движением; - из вися выкрут вперед; - подтягивание в висе на скорость; - соскок махом вперед; 	9
3.	<p>Трапеция:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем переворотом в упор из размахивания; - из вися согнувшись – вис на левой руке и носке правой ноги лицом вверх и поворотом кругом лицом вниз (флажок); - стоя на трапеции, хватом за стропы на уровне плеч, отпуская левую или правую руку, поворот кругом и обратно в исходное положение; - из упоров равновесие лежа и на пояснице, оборот вперед в вис. 	10
4.	<p>Канат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание по канату с завязыванием петель, восьмеркой, спиралью; - медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками; 	10

	- лазание по канату с помощью ног на время (3-4 мин.).	
5.	Упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
6.	Упражнения на растяжку и гибкость	1
7.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании пройденного материала.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (участие в гимнастическом учебном номере или демонстрация отдельных гимнастических элементов в соответствии с программой).

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Требования к выпускным экзаменам определяются образовательным учреждением самостоятельно. Образовательным учреждением должны быть разработаны критерии оценок итоговой аттестации.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Критерии оценки качества исполнения

По окончании курса обучения на зачете или экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное владение гимнастическими элементами;
4 («хорошо»)	технически качественное владение гимнастическими элементами с небольшими ошибками;
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством ошибок, слабая физическая подготовка, плохая растяжка;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежеланием трудиться – отсутствие силы, гибкости, ловкости, координации;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более гибко оценить исполнение гимнастических элементов или исполнение учебного номера.

Итоговая оценка (переводная) включает в себя комплекс оценочных средств, учитывающих промежуточные оценки, оценки выступлений на различных мероприятиях в течение учебного года.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области циркового искусства.

Примерный комплекс специальных упражнений

1. Упражнения для развития подвижности плеч: со скакалкой, с партнером, у гимнастической стенки.
2. Упражнения для развития силы: парные упражнения, отжимания в упоре лежа ноги на возвышенность, упражнения с предметами.
3. Упражнения для развития гибкости: в седе ноги врозь, наклоны вперед, коснуться грудью пола, и удерживать положение 4—5 сек;
мост из положения лежа на спине и из положения стоя, ноги врозь, и наклоны вперед до касания грудью колен без помощи рук (захват за голени);
разновидности упражнений — шпагат с наклоном вперед и назад.

Примерный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).
2. Сгибание и разгибание рук в висс разными хватами и положением ног (угол).

3. Поднимание прямых ног в висе до 90° и выше.
4. Из исходного положения вис, стоя спиной к гимнастической стенке, вис силой, прогнувшись с прямыми ногами; сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на барьере, ноги закреплены, руки за головой (по 15—20 раз подряд медленно и быстро); прогибание тела, лежа на животе, руки вверх, удерживать прогнутое положение 4—5 ссек.
5. Упражнения с набивным мячом (вес 1—2 кг).
6. Упражнения со скакалкой.

В процессе работы с группой преподаватель должен следить за физической подготовкой и развитием физических качеств учащихся, периодически проверяя их по контрольным тестам. Приводимый контрольный тест по физической подготовке нельзя рассматривать как догму, преподаватель может составить свои показатели теста, исходя из уровня физической подготовки группы.

Примерный контрольный тест по физической подготовке

1. Прыжки в длину с места.
2. Подтягивание в висе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. В висе спиной к гимнастической стенке принять положение угол.
5. Мост из положения лежа на спине.
6. Наклон вперед сидя, ноги широко врозь и вместе.

Проверку, полученных навыков, рекомендуется проводить в виде игры (для детей младшего возраста) или соревнований.

Страховка и помощь — это обширный комплекс мероприятий, предупреждающий возможные случаи травматизма на уроке и помогающий овладеть техникой гимнастических упражнений.

АКРОБАТИКА

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, 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 и культуру тела.

Первый год обучения

Начальный этап.

Цель: приобщение детей к активным занятиям акробатикой.

Задачи:

- укрепление здоровья,
- формирование желания заниматься цирковым искусством,
- формирование физической основы для дальнейшего освоения акробатических элементов.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса: - махи руками, - круговые движения руками, - отжимания в положении «упор лежа», - вращение плечевого пояса вперед и назад	8
3.	Упражнения для шеи: - повороты шеи вперед и назад; - круговые движения, - наклоны к правому и левому плечу	3
4.	Упражнения для корпуса: - наклоны вперед и вбок, - перекаты корпуса «оловянный солдатик»	6
5.	Упражнения для ног:	6

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах, - прыжки поочередно на одной ноге, - перепрыжка через небольшое препятствие, - прыжки через скакалку 	
6.	Упражнения на развитие гибкости: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в приседе, - наклоны вперед, назад, вправо, влево, - выпады и полушпагаты, - махи правой и левой ногой вперед, назад, в сторону, - широкие стойки на ногах, - складки (ноги вместе и ноги врозь), - мостик лежа с упором на руки, ноги и голову. 	8
7.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего	33

Второй год обучения

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

Цель - изучение подготовительных (общеразвивающих) упражнений.

Задачи:

развитие опорно-двигательного аппарата (гибкости, ловкости, силы, координации, правильной осанки, равновесия).

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Упражнения на развитие брюшного пресса: <ul style="list-style-type: none"> - подъем обеих ног лежа на спине (прямыми, в группировке, по отдельности, «ножницы»), - упражнения на шведской стенке – подъемы ног в группировке, удержание ног в подъеме; 	5
3.	Упражнения на гибкость спинных мышц: <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, назад, вправо, влево, - складки (ноги вместе и ноги врозь), - мостик лежа на спине с упором на кисти рук и ног; 	6
4.	Упражнения на резкость движения рук и ног: <ul style="list-style-type: none"> - упоры (присев, лежа, стоя, согнувшись), - группировки, - приседания, - прыжки на двух ногах или попеременно по одной ноге. 	4
5.	Упражнения силового порядка: <ul style="list-style-type: none"> - отжимания от пола в упоре лежа, - подтягивания на кольцах или на шведской стенке; 	5
6.	Упражнения на упругость мышц ног: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в приседе; - прыжки на месте, - перепрыжка через препятствие, - различные прыжки, выпрыжки. 	8
7.	Упражнения на координацию движений: <ul style="list-style-type: none"> - седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом); - группировки и перекаты в группировке; - падение вперед на руки в упор лежа. 	3
8.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего	33

Третий год обучения

Изучение начальных элементов акробатики. Изучение подводящих и подготовительных упражнений

Цель – формирование физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

Задачи:

продолжение развития и укрепление опорно-двигательного аппарата для выполнения специфических акробатических упражнений.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету. Терминология.	1
2.	Полукульбиты, кульбиты: - кульбит вперед в группировке из упора присев в упор присев; - кульбит назад в группировке из упора присев в упор присев; - кульбит боковой; - кульбит каскадный с места; - кульбит каскадный с разбега	6
3.	Полушпагат, шпагат: - выпады на правую и левую ноги попеременно; - махи вперед-назад, вправо и влево; - глубокие наклоны и приседания; - шпагат из основной стойки	6
4.	Мост из положения лежа на спине с опорой рук, ног и головы	5
5.	Стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами	5
6.	Колесо боковое влево и вправо	5
7.	Упражнения на растяжку и гибкость: - ходьба в приседе; - наклоны вперед, назад, вправо, влево; - вылады и полушпагалы; - махи правой и левой ногой вперед, назад, в сторону; - широкие стойки на ногах; - складки; - седы; - «мосты»; - шпагалы; - медленный переворот вперед на две ноги.	4
8.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего	33

1. Кульбиты, полукульбиты**- кульбит вперед в группировке из упора присев в упор присев**

Основная стойка с поднятыми вверх руками, обращенными вовнутрь. Приседание, руки поставить перед собой на ковер, наклон корпуса вперед, сгибая руки, небольшой толчок ногами. Подгибаем голову так, чтобы было мягкое соприкосновение затылка, шеи и лопаток с ковром. Резко взять группировку и держать до положения приседа, затем резко выпрямиться и оттянуться ногами, т.е. закончить упражнение прыжком вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ: Группировка берется немного ниже колена.

- кульбит назад в группировке из упора присев в упор присев

Из основной стойки присесть, мягко повалиться назад, не откидывая головы, резко взять группировку и тянуть на грудь, в момент переката через затылочную часть головы подставить руки за плечами и немного ими приподнять себя до положения упора, присев затем резко выпрямиться и оттолкнуться ногами, т.е. закончить упражнение прыжком вверх.

- кульбит боковой

Из основной стойки сделать небольшой шаг с левой ноги и приседая на левое колено, мягко повалиться вперед на левое плечо, взяв группировку, продолжать перекат /через лопатки с мягким соприкосновением затылочной части до положения упора на правую ногу, с переходом на левую ногу, затем резко выпрямиться.

- кульбит каскадный с места

Основная стойка. Присесть, руки немного отвести назад, резко толкнуться ногами с одновременным выбрасыванием рук и наклоном корпуса вперед. Вследствие произведенного движения тело получит незначительный полет. В момент, когда тело потеряло инерцию, подставить руки и, согнув их в локтях, подогнуть голову и, резко взяв группировку, закончить упражнение прыжком вверх.

- кульбит каскадный с разбега

С небольшого разбега и толчка двух ног, в сочетании с движением рук вперед, толкнуться вверх вперед, придав телу горизонтальное положение и приземляясь на руки, передним кульбитом, закончить упражнение прыжком вверх.

2. Полушпагат, шпагат:

- выпады на правую и левую ноги попеременно;
- махи вперед-назад, вправо и влево;
- глубокие наклоны и приседания;

- шпагат из основной стойки: левую ногу с оттянутым носком отводить по ковру назад и центр тяжести перевести на левую ногу, правая нога служит упором, отводить левую ногу назад до полного соприкосновения внутренней стороны обеих ног с ковром.

3. Мост:

- из положения лежа на спине упор на ноги и на руки,
- мостик из основной стойки:

расставить ноги на ширину плеч, руки поднять вверх ладонями вперед, медленно отклоняться назад до опоры на ладони /корпус сильно прогибается в пояснице, ноги немного вгибаются в коленях/ т.е. перейти в положение моста, после чего ноги выпрямить. Оттолкнувшись руками и слегка сгибая ноги в коленях обратным движением встать на ноги.

- выход в мост из положения стоя с помощью преподавателя:

из основной стойки присесть, кисти рук поставить перед собой, толкнуться от ковра, с одной или двух ног до положения стойки на кистях и наклоняя корпус назад, прогнуться в пояснице, голову ближе прижимать к спине. В момент прикосновения носков ног с ковром, ноги немного сгибаются в коленях, после чего ноги выпрямить.

4. Стойка на лопатках:

- стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами,
- стойка на лопатках из положения лежа.

5. Колесо боковое:

- колесо из положения стоя в одну и другую сторону,

- колесо с вальсета: основная стойка, руки опущены. С небольшого разбега сделать вальсет. Поставить левую руку пальцами, обращенными в левую сторону немного впереди левой ноги и делая взмах правой ногой через сторону вверх выйти в стойку на левую руку, затем подставить правую руку, аналогично левой, и войдя в положение стойки на кистях и продолжая вращательное движение встать на правую, а затем на левую ногу и закончить упражнение толчком вверх вперед с левой ноги. Ноги при исполнении бокового колеса - прямые и раскрыты по сторонам. Боковое колесо также исполняется и в правую сторону, но с вальсета правой ноги.

6. Упражнения на растяжку и гибкость:

- ходьба в приседе;
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- выпады и полушпагаты;
- махи правой и левой ногой вперед, назад, в сторону;
- широкие стойки на ногах;
- складки;
- седы;
- «мосты»;
- шпагаты;
- медленный переворот вперед на две ноги.

Четвертый год обучения

Изучение начальных элементов акробатики.

Цель – освоение акробатических элементов, совершенствование всестороннего физического развития.

Задачи: овладение техникой отдельных акробатических элементов.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Копфшпрунг в темп: - упражнения для укрепления мышц шеи; - кофшпрунг с приходом на согнутые ноги; - кофшпрунг с приходом на прямые ноги:	9
3.	Стойка на трех точках: - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления брюшного пресса.	6
4.	Стойка на кистях с толчка одной ногой.	7
5.	Подъем со спины разгибом (лягскач).	6
6.	Упражнения на растяжку и гибкость	3
7.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

1. Копфшпрунг в темп:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- кофшпрунг с приходом на согнутые ноги;
- кофшпрунг с приходом на прямые ноги:

присесть, поставить руки перед собой на ковер. Сгибая руки поставить голову (теменная часть головы) немного впереди ладоней, медленно подать корпус вперед так, чтобы ноги отделились от ковра и направить корпус с выпрямленными ногами до потери равновесия. В момент потери равновесия сделать резкий мах ногами вверх - назад до полного прогиба корпуса одновременно выпрямляя руки (оттолкнуться ими от ковра) и встать на ноги:

а) в положение полуприседа, ноги на ширине плеч, руки вперед, голова перед собой,

б) в основное положение - ноги прямые, голова откинута назад, руки наверху - сзади, симметрично голове.

2. Стойка на трех точках:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления брюшного пресса.

3. Стойка на кистях с толчка одной ногой:

- толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

4. Подъем со спины разгибом (лягскач):

- сидя, отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя и ставит руки за плечами при этом, делая резкий взмах ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю, отрывает корпус от земли.

Пятый год обучения

Совершенствование начальных акробатических элементов. Работа над техникой исполнения.

Цель: дальнейшее совершенствование опорно-двигательного аппарата.

Задачи: овладение техникой акробатических элементов.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Фордершпрунг на одну или две ноги	12
3.	Курбет: - первая часть – переход с ног на руки; - вторая часть – переход с рук на ноги.	9
4.	Рондад	7
5.	Упражнения на растяжку и гибкость	3
6.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

1. Фордершпруг:

- *переворот вперед с опорой на прямые руки с разбега и с прыжка.*

Приход на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой.

Основная стойка. С небольшого разбега сделать вальсет. С наклоном корпуса вперед поставить прямые руки на ковер перед собой. С взмахом правой ноги (прямой) и толчком левой ноги выйти в стойку на кистях (ноги прямые) и направлять корпус назад до потери равновесия и в момент потери равновесия делать резкий мах ногами вверх назад до полного прогиба корпуса, одновременно производя толчок прямыми руками в плечевом суставе и встать на ноги:

а) в положении полуприседа ноги на ширине плеч, руки вперед, голова ровно перед собой;

б) в основное положение - ноги прямые, голова откинута назад, руки наверху сзади, симметрично голове.

2. Курбет:

- *первая часть – переход с ног на руки;*

- *вторая часть – переход с рук на ноги.*

3. Рондад:

- с разбега делается вальсет с левой ноги, наклоня корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой, и корпус поворачивается на 180 градусов. После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации учебного предмета "Акробатика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося и итоговый контроль.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться оценка за участие в концертах и фестивалях, формами контроля также являются контрольные уроки и творческие просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Форму и время проведения промежуточной аттестации по данному предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно, рекомендуется проводить промежуточную аттестацию минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании полугодия. Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены. Экзамен рекомендуется проводить в конце 5 класса.

По завершении изучения предмета "Акробатика" проводится зачет, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

При проведении экзаменов необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, уровень развития.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (участие в акробатическом учебном номере или демонстрация отдельных акробатических элементов, в соответствии с программой).

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Требования к выпускным экзаменам определяются образовательным учреждением самостоятельно. Образовательным учреждением должны быть разработаны критерии оценок итоговой аттестации.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области циркового искусства.

Критерии оценки качества исполнения

По окончании курса обучения или его определенного этапа на зачете или экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
--------	---------------------------------

5 («отлично»)	технически качественное владение акробатическими элементами;
4 («хорошо»)	технически качественное владение акробатическими элементами с небольшими недочетами;
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, слабая физическая подготовка, плохая растяжка, гибкость;
2 («неудовлетвор.»)	комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежелания трудиться, при этом – отсутствие силы, гибкости, ловкости, координации;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более гибко оценить исполнение акробатических элементов или исполнение учебного номера.

Итоговая оценка по предмету включает в себя комплекс оценочных средств, учитывающих промежуточные оценки, оценки выступлений на различных мероприятиях в течение учебного года.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ

Жонглирование – это умение человека организовывать различные сочетания и чередование полстов, находящихся в воздухе предметов, как однородной формы, так и различных по конфигурации.

Жонглирование является зеркалом работоспособности, заложенной в человеке природой, так как только многократное повторение дает возможность доведения этих умений до высоко организованной координации.

Владение приемами жонглирования необходимо для всех жанров, так как эти занятия вырабатывают быстроту движений, предельную ловкость, точность глазомера, мгновенную реакцию, развитое чувство ритма – все то, что крайне необходимо для артиста любого жанра цирка.

Жонглирование имеет различные направления: жонглеры-эквилибристы, силовые жонглеры, салонные жонглеры, групповые жонглеры и т.д.

Жонглирование – жанр наиболее доступный для занятий в самодеятельных цирковых коллективах, не требующих специальных помещений.

Первый год обучения.

Начальная подготовка. Координация, ритм.

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель – развитие координации, чувства ритма.

Задачи: формирование навыков быстрой реакции и чувства ритма.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног)	6
2.	Перебрасывание одного шара из руки в руку	10
3.	Перебрасывание двух шаров навстречу друг другу обеими руками	10
4.	Парное перебрасывание одного – двух шаров друг другу	6
5.	Зачет	1
	Всего:	33

Второй год обучения

Развитие чувства ритма и координации.

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель – развитие координации, чувства ритма.

Задачи: формирование навыков быстрой реакции и чувства ритма.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Повторение пройденных упражнений	2
2.	Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой	10
3.	Жонглирование двумя кольцами одной рукой (левой и правой)	10
4.	Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую	10
5.	Зачет	1
	Всего:	33

Третий год обучения

Развитие чувства ритма и координации.

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель – развитие координации, чувства ритма.

Задачи: формирование навыков быстрой реакции и чувства ритма

№п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Повторение пройденных упражнений	2
2.	Жонглирование тремя шарами обеими руками	15
3.	Перебрасывание двух булав двумя руками встречным полетом	15
4.	Зачет	1
	Всего:	33

Четвертый год обучения

Развитие чувства ритма и координации.

Режим занятий – 2 часа в неделю

Цель – развитие координации, чувства ритма, быстроты движения.

Задачи: формирование навыков быстрой реакции и чувства ритма

№п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Повторение пройденных упражнений	5
2.	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом	10
3.	Балансирование палки на лбу	7
4.	Жонглирование четырьмя кольцами	10
5.	Зачет	1
	Всего:	33

Пятый год обучения

Развитие чувства ритма и координации.

Режим занятий – 2 часа в неделю

Цель – развитие координации, чувства ритма, быстроты движения.

Задачи: совершенствование навыков быстрой реакции и чувства ритма

№п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом	10
2.	Жонглирование тремя шарами полукаскадом – с обеих рук	10
3.	Жонглирование тремя кольцами	7
4.	Крутка и жонглирование тросточкой	5
5.	Зачет	1
	Всего:	33

Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации учебного предмета "Жонглирование" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться тестирование, участие в концертах, фестивалях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Форму и время проведения промежуточной аттестации по данному предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании каждой четверти (полугодия). Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены, проводимые в виде устных опросов, просмотров.

По завершении изучения предмета "Жонглирование" проводится аттестация в конце 5 класса, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

При проведении экзамена необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Формы текущего контроля:

- контрольные уроки,
- творческие смотры.

Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (участие в учебном номере в жанре жонглирования или демонстрация отдельных элементов жонглирования – антипод, хула-хупы, диаволо, тросточки, шляпы в соответствии с программой).

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Образовательным учреждением должны быть разработаны критерии оценок итоговой аттестации.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

По окончании курса обучения на зачете или экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное владение элементами жонглирования в соответствии с программой;
4 («хорошо»)	технически качественное владение элементами жонглирования с небольшими недочетами (немногочисленные потери предмета при правильном техническом исполнении);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов (многочисленные падения предметов при удовлетворительном техническом исполнении);
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежеланием трудиться (неудовлетворительное техническое исполнение элементов);
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области циркового искусства.

Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

Жонглирование шарами

- *переброска одного шара из руки в руку.* Траектория полета шара должна проходить не выше головы учащегося и быть не шире его корпуса. Подбрасывая шар, не следует применять силу, руки должны быть ненапряженными и согнутыми, пальцы раскрытыми, ладони повернуты вверх. Чтобы поймать шар, учащемуся следует навстречу ему подвести ладонь, сомкнуть пальцы и мягко опустить руку;
- *подбрасывать два шара обеими руками следует не одновременно.* Учащийся правой рукой бросает шар в левую руку. В это время он поднимает левую руку навстречу летящему шару, выбрасывает находящийся в ней шар и ловит другой шар, брошенный правой рукой. Подбрасывание шаров надо начинать попеременно правой и левой рукой.
- *подбрасывание двух шаров одной рукой.* Первый шар учащийся подбрасывает так, чтобы он пролетел немного выше его головы, а второй шар бросает навстречу первому так, чтобы восходящая траектория полета шара оказалась ближе к середине корпуса исполнителя, чем нисходящая. Особое внимание надо уделить тренировке левой руки;

- *жонглирование тремя шарами обеими руками.* Выполняется также как и подбрасывание двух шаров. Шары должны подниматься чуть выше головы учащегося, летя по дугообразной траектории;
- *жонглирование тремя шарами полукаскадом одной рукой.* Жонглируя тремя шарами, исполнитель, не останавливаясь, начинает бросать шар из правой руки в левую, так чтобы он летел не под шар, брошенный из левой руки, а над ним, для этого шар надо подкидывать немного выше, чтобы он не столкнулся со встречным шаром. Летящие шары образуют две встречные дуги;
- *жонглирование тремя шарами полукаскадом двумя руками.* Учащийся левой рукой начинает бросать шар так же, как правой, то есть не под шар, летящий из правой руки, а над ним. Выполняя данный пассаж, учащийся ловит шары не в верхней точке траектории полета, а в нижней точке;
- *жонглирование четырьмя шарами в темп – по два каждой рукой;*
- *жонглирование пятью шарами.*

В правую руку берется три шара, в левую - два. По очереди выбрасываются сначала один из правой руки, потом второй – из левой и так дальше. Шары должны лететь из правой руки в сторону левого плеча под летящий из левой руки встречный шар, а из левой руки в сторону правого плеча.

Жонглирование кольцами

Научившись перебрасывать одно кольцо из руки в руку, можно приступить к жонглированию двумя и четырьмя кольцами.

Специфика жонглирования кольцами – вращательный момент (вращение на себя).

- *два кольца берутся* в правую или левую руку, одно кольцо придерживается мизинцем и безымянными пальцами, а другое – большим, указательным и средним пальцами. Сделав взмах рукой, учащийся первым выбрасывает то кольцо, которое придерживалось тремя пальцами, а затем бросает второе кольцо. При броске кисти рук необходимо опускать, а при взмахе поднимать. Это движение заставит кольцо вращаться, что будет способствовать точности его полета.
- *четырьмя кольцами жонглируют* так же, как и четырьмя шарами, только кисти рук должны быть повернуты ладонями внутрь.
- *пять колец – учащийся берет* в левую руку два кольца, а в правую – три кольца; первое кольцо придерживается мизинцем, второе – безымянным, третье – средним и указательными пальцами, а большой палец придерживает сверху все три кольца. Жонглировать нужно так же, как и пятью шарами.

Жонглирование булавами

- *переброска одной булавы из руки в руку.*

Булава берется за ручку в правую руку, повернув ее головкой к левому плечу и бросить с таким расчетом, чтобы она сделала один оборот только благодаря тяжести головки. Руки должны двигаться свободно;

- *переброска двух булав из руки в руку.*

Броски проводят не в темп, а по очереди. Булава, брошенная левой рукой, должна лететь навстречу булаве, брошенной правой рукой, с ее внутренней стороны, пересекая линию полета.

- *жонглирование тремя булавами.*

На ладонь правой руки кладутся две булавы. Первой выбрасывается булава из правой руки, а затем продолжают броски так же, как и при жонглировании двумя булавами обеими руками;

- *жонглирование четырьмя булавами (так же как и четырьмя кольцами);*
- *жонглирование пятью булавами (так же как и пятью кольцами).*

Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, диаволо, хула-хупы и пр.

- *крутка на палочке мелкой пластмассовой тарелочки*, держа ее вниз дном (специальный реквизит можно приобрести в магазине). Держа вращающуюся тарелку, учащийся может делать различные акробатические элементы;

Учащийся берет в правую руку тросточку так, чтобы она легла на кончики мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев. Сверху тросточка придерживается большим пальцем. Затем толчком большого пальца учащийся пропускает тросточку между средним и указательными пальцами, а безымянный и мизинец сгибает, чтобы не мешать вращению тросточки. После того как тросточка пройдет между средним и указательными пальцами, исполнитель выпрямляет безымянный палец. Теперь тросточка должна пройти между средним и безымянными пальцами. Затем надо убрать средний палец и подхватить тросточку

мизинцем, чтобы она оказалась между безымянным пальцем и мизинцем. Толкнув тросточку мизинцем, учащийся подхватывает ее указательным пальцем так, чтобы тросточка опять попала между указательным и средним пальцами, после этого весь путь тросточки повторяется сначала.

Парные и групповые перекидки:

- перекидка трех булав двумя партнерами;
- перекидка шести булав двумя партнерами;
- перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.);

Для участия в групповом жонглировании, каждый исполнитель должен уметь вести перекидку с партнером шестью булавами, бросая их как с малого, так и с большого расстояния с двойными оборотами.

Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Освоение жанра «жонглирование» требует длительного и кропотливого труда. Необходимо объяснить обучающимся роль самостоятельной работы в этом жанре.

Постоянные и многократные повторения жонглирских элементов необходимы для закрепления полученных навыков и дальнейшего развития в этом направлении.

Самостоятельные занятия нужно проводить в свободное от других занятий время в соответствующем помещении.

Особое внимание необходимо уделить технике исполнения жонглирских элементов и комбинаций.

ПОДГОТОВКА ЦИРКОВЫХ НОМЕРОВ

Учебный предмет «Подготовка цирковых номеров» - это репетиционный процесс постановочной работы, осуществляемый педагогами профилирующих предметов, который использует, объединяет и координирует все практические навыки, приобретаемые учащимися в процессе освоения цирковых жанров. Процесс подготовки цирковых номеров формирует у детей и подростков исполнительские умения и навыки в различных жанрах, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка.

Цирковые номера могут быть групповыми и индивидуальными. Групповые номера подготавливаются в основном на первых этапах освоения цирковых жанров. Но по мере овладения в учебном процессе профессиональными навыками для учащегося может быть подготовлен сольный цирковой учебный номер, который будет основан на учебных достижениях учащегося на данном этапе. Цирковой учебный номер может включать в себя использование навыков в одном из цирковых жанров или использование изученных элементов в различных жанрах в разном сочетании, а также участие в учебном номере детей разных возрастных групп.

Первый год обучения

Режим занятий – 1 час в неделю.

Цель – приобщение детей к творческой деятельности.

Задачи:

- воспитание эстетического вкуса,
- формирование желания заниматься цирковым искусством,
- навыки участия в репетиционной работе;
- навыки общения со зрительской аудиторией;

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Подготовка группового циркового номера в одном из цирковых	31

	жанров, используя средства хореографии, ритмики и пластики	
3.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Второй год обучения

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель - формирование и развитие у учащихся практических навыков овладения цирковыми жанрами;
- развитие творческих способностей и эстетического вкуса.

Задачи:

формирование:

- навыков владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности;
- навыков участия в репетиционной работе;
- навыков публичных выступлений;
- навыков общения со зрителями.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Подготовка группового или сольного циркового номера в одном из цирковых жанров, используя средства хореографии, ритмики и пластики	31
3.	Зачет	1
	Всего:	33

Третий год обучения

Режим занятий - 1 час в неделю

Цель - формирование и развитие у учащихся практических навыков овладения цирковыми жанрами;
- развитие творческих способностей и эстетического вкуса;

Задача:

формирование:

- навыков владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности;
- навыков участия в репетиционной работе;
- навыков публичных выступлений;
- навыков общения со зрителями;
- партнерских отношений в группе, взаимного уважения, взаимопонимания; навыков общения друг с другом;
- самодисциплины, умения организовать себя и свое время;
- чувства ответственности.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету. Терминология	1
2.	Подготовка группового или сольного циркового номера в одном из цирковых жанров, используя средства хореографии, ритмики и пластики	31
3.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Четвертый год обучения

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель – формирование и развитие у учащихся практических навыков овладения цирковыми жанрами;
- развитие творческих способностей и эстетического вкуса;

Задачи:

формирование:

- навыков владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности;
- навыков участия в репетиционной работе;
- навыков публичных выступлений;
- навыков общения со зрителями;
- партнерских отношений в группе, взаимного уважения, взаимопонимания; навыков общения друг с другом;
- самодисциплины, умения организовать себя и свое время;
- чувства ответственности.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Подготовка группового или сольного циркового номера в одном из цирковых жанров, используя средства хореографии, ритмики и пластики.	31
3.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Пятый год обучения

Режим занятий – 1 час в неделю

Цель – формирование и развитие у учащихся практических навыков овладения цирковыми жанрами;
- развитие творческих способностей и эстетического вкуса.

Задачи:

формирование:

- навыков владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности;
- навыков участия в репетиционной работе;
- навыков публичных выступлений;
- навыков общения со зрителями;
- партнерских отношений в группе, взаимного уважения, взаимопонимания; навыков общения друг с другом;
- самодисциплины, умения организовать себя и свое время;
- чувства ответственности.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Подготовка группового или сольного циркового номера в одном из цирковых жанров, используя средства хореографии, ритмики и пластики.	31
3.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области циркового искусства:

- умение осуществлять подготовку концертных номеров под руководством преподавателя;
- навыки по применению полученных знаний и умений в практической работе на сцене при исполнении циркового номера, а также:
- знания основ репетиционной работы;
- знания основ техники безопасности при работе на манеже;
- умение донести до зрителя смысл и идею исполняемого номера;
- навыки владения элементами того или иного жанра, используя средства пластической выразительности;
- практические навыки овладения цирковыми жанрами;
- навыки общения с партнером или партнерами;
- приемы общения со зрительской аудиторией.

Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации учебного предмета "Подготовка циркового номера" включает в себя промежуточную аттестацию обучающегося и итоговую аттестацию.

Форму и время проведения промежуточной аттестации по данному предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно (минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании каждого полугодия. Это могут быть показательные выступления, концерты или участие в представлениях.

По завершении изучения предмета "Подготовка циркового номера" проводится итоговая аттестация в конце 4,9 класса в форме экзамена, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Критерии оценок

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Требования к выпускным экзаменам определяются образовательным учреждением самостоятельно.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями и сценарием номера.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

На зачете/экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное владение цирковыми элементами; артистизм, эмоциональность, умение хорошо пользоваться пластическими средствами выражения
4 («хорошо»)	технически качественное владение цирковыми элементами с небольшими недочетами; небольшие зажимы в раскрытии образа
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, слабая физическая подготовка, плохая растяжка, гибкость, отсутствие артистизма, среднее владение пластическими элементами
2 («неудовлетвор.»)	комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежеланием трудиться – отсутствие силы, гибкости, ловкости, координации, артистизма
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более гибко оценить исполнение циркового номера.

Итоговая оценка (переводная) включает в себя комплекс оценочных средств, учитывающих промежуточные оценки, оценки выступлений на различных мероприятиях в течение учебного года.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области циркового искусства.

Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основной задачей преподавателя при подготовке группового или сольного номера является формирование умения объективно оценивать двигательный опыт, анализировать и рационально

пользоваться им; способствовать развитию познавательной активности и творческих проявлений у учащегося; развивать потребности и способности самопознания и самовоспитания.

Чтобы добиться видимой легкости, выразительности, согласованности движений, необходим каждодневный, упорный труд, порой тяжелый и не очень интересный, но необходимый. Это закаливает характер, воспитывает волю и упорство.

Без потребности желая трудиться невозможно достичь высокого мастерства.

При подготовке циркового номера в одном из цирковых жанров необходимо использовать современные технические средства обучения (видео- и аудиоматериалы). Процесс подготовки происходит с учетом следующих принципов:

- тщательная проработка сценария;
- учет степени овладения цирковыми элементами определенной жанровой направленности;
- артистические данные исполнителей;
- возрастные критерии.

Сценарий – в сценарии необходимо определить состав участников, возраст, используемые трюковые элементы, реквизит, музыкальное и хореографическое оформление, свет, костюмы.

Примерные сценарные планы СОЛО-ЖОНГЛЕР

Состав участников: 1.

Музыка: темповая.

Костюм: в зависимости от сценария (тематический или классический).

В манеж выбегает жонглер, в руках которого три предмета (мячи, кольца, булавы или др.). В быстром темпе он начинает жонглировать ими, выполняя различные пассажи (каскад влево-вправо, броски с поворотом, двойные, тройные обороты, одна отдельно и две вместе, из-под ноги и т.д.).

Закончив работу с тремя предметами, исполнитель берет еще два предмета. Бросает пять предметов. Заканчивая эту комбинацию, жонглер высоко подбрасывает один из пяти предметов, ловит его за спиной и отбрасывает в сторону. Затем он переходит к жонглированию четырьмя предметами, бросая их парами по сторонам. Хорошо, если на эту комбинацию придется музыкальный акцент.

После этого исполнитель берет четыре других предмета (тарелки, кольца или пр.) и начинает бросать их, сначала не в темп, а затем в темп парами и каскадом. Потом добавляет еще один предмет. Затем можно добавить пятым предметом и выполнить с пястью предметами несколько различных пассажей.

Закончив жонглирование предметами, исполнитель берет мяч и отбивая его головой, жонглирует четырьмя или шестью кольцами. Закончив этот трюк, жонглер отбрасывает кольца в сторону. Продолжая отбивать мяч головой, прыгает через скакалку.

Закончив основной номер, исполнитель может на бис продемонстрировать еще несколько трюков на «декапо».

Номер жонглера-солиста можно строить с большим или меньшим количеством трюков. Важно, чтобы в финале был показан самый сложный и эффектный трюк.

ГИМНАСТКИ НА ЧЕТВЕРТНОЙ ТРАПЕЦИИ

Исполнители: 4 девочки (от 8 до 14 лет), желательно одного роста.

Реквизит: трапеция для четырех исполнительниц.

Музыка: мелодичная, спокойная.

Костюмы: маленькие разноцветные пачки.

Страховочные средства: местные поясные лонжи, большой мат на манеже.

На манеж шагом менуэта выходят 2 исполнительницы. Делают поклон друг другу и зрителям. Встречают еще 2 исполнительниц. Обмениваются поклонами и делают первую форму менуэта. В середине манежа лежит трапеция. После танца, девочки встают на трапецию (ноги врозь по углам, руки за стропы на уровне глаз) и медленно поднимаются над манежем. Когда трапеция останавливается, девочки синхронно делают правой рукой первый *Port de brase*, затем тоже самое повторяют левой рукой. Руки опускаются вниз по стропам, девочки наклоняются в складку, отрывают ноги от трапеции, делают кульбит вперед и садятся на трапецию. Из положения сидя ноги свешиваются вниз, а корпус назад, положение на спине в балансе. Далее берутся за стропы руками и раскрывают ноги в поперечный шпагат. Далее идет обрыв в носки, затем берут правой рукой правую пятку ноги и вытягиваются в шпагат, висят на одной руке. Перехватывая трапецию руками, уходят в положение «ангелочек» (животом вниз, потом спиной, потом над подколено и захват ногой по стропе). Далее отпускают ноги со стропы и берут их на подколено. Идет вис в 2-х подколенках. Руками берутся за трапецию, делают выкрут, опускают одну руку и прокручиваются. Вис

в руках, ноги вверх - в шпагат, «красавица», возврат в шпагат. Ноги вниз, сход с трапеции на манеж. Поклон.

АКРОБАТЫ-ЭКСЦЕНТРИКИ

Исполнители: 2 мальчика.

Реквизит: стул.

Костюмы: любые, удобные.

Музыка: веселая, темповая.

Трюковая часть может быть расширена, учитывая степень владения акробатическими элементами.

Звучит веселая музыка. Яркий свет. В манеж выбегает один из участников со стулом в руках. Глядя на публику, показывает на стул, делает на нем стойку на руках. Встает, раскланивается. Хочет сесть на стул. В это время его партнер подкрадывается сзади и убирает стул. 1 участник падает на манеж каскадом назад. 2 участник уже сидит на стуле и весело смеется. 1 участник обиженно берет его за шею и с поворотом выбрасывает со стула. Идет веселая потасовка. Во время потасовки исполняются следующие трюки: поочередная переброска назад друг друга, кувырки вперед вдвоем, перевороты вперед с опорой на руки с рук лежащего партнера, заднее сальто с шеи партнера, подъем разгибом со спины партнера, кувырок боком со спины партнера, переворот вперед с опорой на руки и броском за ноги, обмотка через плечо партнера с кувырком, пережат по спине партнера, обрыв со скольжением по спине партнера, заднее сальто с рук.

В конце номера 1 участник выхватывает стул у 2-го и, весело смеясь, убегает.

ЭКВИЛИБРИСТИКА

Эквилибр (ручной, свободная проволока, моноцикл и т.д.) Эквилибристика является одним из основных жанров циркового искусства. В переводе с латинского, слово "эквилибр" означает "находящийся в равновесии". Эквилибристика - сложное искусство, требующее предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности. Малейшее замедление реакции исполнителя - и равновесие нарушено. Поэтому в эквилибристике каждый трюк, каждый прием балансирования доводится до филигранной отделки. Номера эквилибристики исполняются только с реквизитом или на снарядах. При этом приемы балансирования на канате отличаются от приемов, используемых в эквилибристике на шаре, а балансирование перша на лбу требует иных навыков, нежели сохранение равновесия на штейн-трапе. Свои особенности имеет и такой поджанр эквилибристики, как "Ручной эквилибр".

Занятия ручным эквилибром дает отличное развитие всех мышц, вырабатывает физическую силу, ловкость, выносливость, пластическую выразительность и координацию движений, оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, придает фигуре красивую осанку. А также способствуют воспитанию волевых качеств будущего артиста, позволяет научиться самоконтролю, умению преодолевать трудности и проявлять необходимую настойчивость в достижении цели.

Основные задачи обучения ручному эквилибру состоят в том, чтобы:

- развить быстроту реакции;
- развить
- чувство координации и ориентировку в пространстве;
- совершенствовать вестибулярный аппарат
- воспитать культуру тела
- подготовить физический аппарат к выполнению сложных трюков.

Методикой для практического освоения преподавания этого жанра послужит нам рабочая программа и высококвалифицированный уровень нашего педагога.

Цель программы - воспитание профессионального исполнителя в жанре эквилибристики.

В зависимости от уровня подготовки занимающегося, могут быть предложены трюки различной сложности из 4-х разделов:

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Техника безопасности по предмету	1
2.	Стойка на руках	8
3.	Стойка на голове	8
4.	Равновесие на катушке	8
5.	Равновесие на локте	8
	Всего:	33

1 год обучения

- Эквилибр на катушке: Заход на катушку, Равновесие у станка
- Моноцикл: Заход на моноцикл, Равновесие, Продвижение с опорой

2 год обучения

- Эквилибр на катушке: Равновесие у станка, Эквилибр без опоры, Стоять на катушке
- Моноцикл: Равновесие, Продвижение без опоры, Езда по кругу

3 год обучения

- Эквилибр на катушке: Стоять на катушке, Стоять на катушке на шведстале. Стоять на катушке – жонглировать, Эквилибр на 2 катушках.
- Моноцикл: Ездить по кругу, Перестроения, «вертушка», Лодочка, Ездить по кругу – жонглировать.

4 год обучения

- Эквилибр на катушке: Стоять на катушке – жонглировать, Эквилибр на 2 катушках.
- Моноцикл: Ездить по кругу – жонглировать. Ездить по кругу назад.

Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации учебного предмета "Эквилибристика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться тестирование, участие в концертах, фестивалях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Форму и время проведения промежуточной аттестации по данному предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании каждой четверти (полугодия). Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены, проводимые в виде устных опросов, просмотров.

По завершении изучения предмета "Эквилибристика" проводится аттестация в конце 5 класса, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

При проведении экзамена необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Формы текущего контроля:

- контрольные уроки,
- творческие смотры.

Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (участие в учебном номере в жанре эквилибристики или демонстрация отдельных элементов в соответствии с программой).

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Образовательным учреждением должны быть разработаны критерии оценок итоговой аттестации.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

По окончании курса обучения на зачете или экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное владение элементами жонглирования в соответствии с программой;
4 («хорошо»)	технически качественное владение элементами жонглирования с небольшими недочетами (немногочисленные потери предмета при правильном техническом исполнении);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов (многочисленные падения предметов при удовлетворительном техническом исполнении);
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежеланием трудиться (неудовлетворительное техническое исполнение элементов);
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области циркового искусства.