Управление образования администрации Алексеевского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
Алексеевского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1
.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДДТ»
_____ М. Копанева
Приказ №69 от «31» августа 2022 г.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравствуй, цирк»

Направленность: художественная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 5-11 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Копанева Марина Геннадьевна
педагог дополнительного образования

г. Алексеевка, 2022г.

Рецензия
на авторскую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Здравствуй, цирк», разработанную Копаневой Мариной Геннадьевной, педагогом дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ»

Особенность авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравствуй цирк» предполагает интеграцию различных направлений не только циркового искусства, но и других видов искусств.

Данная программа дает возможность получить навыки основных цирковых жанров: акробатика, эквилибристика, жонглирование, воздушная гимнастика, овладеть искусством внутреннего и внешнего перевоплощения на сцене, развить музыкальные и сценические способности.

Программа относится к «базовому» уровню, так как рассчитана на 3 года обучения и предполагает оптимальную сложность при освоении основных жанров циркового искусства.

Автор программы в пояснительной записке убедительно обосновал актуальность, новизну практическую значимость. В структурно-содержательном аспекте программы представлена поэтапная структура обучения - автором дается краткая характеристика содержательных этапов. Каждый этап соответствует возрастной группе и году обучения.

Занимаясь по данной программе, в цирковом коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными цирковыми жанрами. Поэтому освоение авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравствуй цирк» в цирковой студии помогает ребятам приобрести уверенность в том, что они найдут применение своему опыту, знаниям и умениям в повседневной жизни.

Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на обучающихся огромное эстетическое

воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

Объективной оценкой успеваемости всего циркового коллектива в целом, является участие коллектива в конкурсах и фестивалях, где оценивается сложность и новизна исполнения трюков, подбор музыкального сопровождения, яркость и оригинальность костюмов компетентными судьями.

Данная программа может быть использована педагогами в системе дополнительного образования.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравствуй, цирк» рекомендована к применению в образовательных учреждениях Алексеевского городского округа.

Рецензент:

21.08.2022

Зюбан Е.В., старший методист
Алексеевского межмуниципального
методического центра
ОГАОУ ДПО «БелИРО»

Рецензия
на авторскую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Здравствуй, цирк», разработанную Копаневой Мариной Геннадьевной, педагогом дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ»

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравствуй, цирк» адресована для обучающихся в возрасте от 5 до 11 лет, рассчитанная на три года обучения и предполагает оптимальную сложность при освоении основных жанров циркового искусства.

Рецензируемая программа является актуальной, так как предполагает изучение не только циркового искусства, но и других видов искусств. Программа направлена на создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающихся в соответствии с возможностями и способностями каждого ребенка, посредством цирковых жанров.

Отличительные особенности программы являются устойчивые базовые знания и практические умения по основным разделам программы, определенность в выборе жанров циркового искусства и наличие мотивации к творческой деятельности.

В структурно-содержательном аспекте программы представлена поэтапная структура обучения, где дается краткая характеристика содержательных этапов. Каждый этап соответствует возрастной группе и году обучения. Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам, в программе определены способы результативности обучения, которые направлены на активизацию двигательной деятельности, развитию коммуникативных навыков, физических данных (пластики, гибкости, координации движений, ориентации в пространстве), развитию творческих способностей ребёнка: артистизм, фантазию, способность к импровизации. Основной акцент автором программы в организации учебной деятельности делается на игровые приемы, причем, статичные игры чередуются с динамичными, простые со сложными. Методическое обеспечение программы содержит описание педагогических принципов, рекомендуемых форм и

методов занятий. Для определения результата усвоения авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравствуй, цирк» разработаны виды и методы контроля: входной, текущий, тематический, итоговый.

По форме, структуре и содержанию программа отвечает всем современным требованиям и может быть рекомендована для использования в учебно-воспитательном процессе.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравствуй, цирк» рекомендована к применению в учреждениях дополнительного образования.

Заместитель директора МБУ ДО «ДДТ» _____ О.В. Пиличева

1. ПОЯСНТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравствуй, цирк» относится к художественной направленности.

Обучение по данной программе дает возможность обучающимся получить навыки основных цирковых жанров таких как акробатика, эквилибристика, жонглирование, воздушная гимнастика, овладеть искусством внутреннего и внешнего перевоплощения на сцене, развить музыкальные и сценические способности.

Основополагающей нормативной базой данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года

(распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. №678- р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав и образовательная программа МБУ ДО «ДДТ».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы в том, что в процессе занятий обучающимся предоставляется возможность обрести уверенность в собственных силах, выявить скрытые возможности и таланты.

Наряду с физическим совершенствованием у детей вырабатывается дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, стремление к достижению наивысших результатов, трудолюбие, настойчивость, инициативность, выдержка и самообладание, культура поведения.

Также в процессе занятий у детей развивается творческая активность, развивается образное мышление, формируется вкус, умение ценить красоту. Занятия цирковыми жанрами развивают быстроту реакции, чувство координации, ориентировку в пространстве и укрепляют здоровье.

Новизна программы Новизна программы заключается в принципах отбора и формирования содержания: в основу программы легла общая физическая подготовка, освоение основных цирковых жанров, хореографических композиций, актерских умений и навыков. Отбор содержания осуществлялся на основе профессионального опыта педагогов (артистов цирка) в преподавании циркового искусства, а также – личного опыта обучения в цирковой студии (знание педагогического процесса «изнутри»).

Цель программы: создание условий для раскрытия потенциала обучающегося средствами циркового искусства в области физической

культуры и эстетического сознания в соответствии с возможностями и способностями каждого ребенка.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам;
- Обучить воспитанников начальным навыкам актерского мастерства;
- Формировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства;

Развивающие:

- способствовать развитию физических данных: пластики, гибкости, координации движений, ориентации в пространстве;
- развить творческие способности ребёнка: артистизм, фантазию, способность к импровизации.

Воспитательные:

- способствовать формированию интереса к цирковому искусству;
- способствовать воспитанию культуры общения обучающихся;
- способствовать воспитанию волевых качеств обучающихся: целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности;
- способствовать воспитанию доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости у обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончанию освоения программы, при оценке знаний, умений и навыков учитываются следующие компетенции:

Коммуникативные компетенции:

- понятие о коллективе;
- особенности игрового циркового творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием реквизита и аппаратуры.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- гигиенические требования к занятиям (личная гигиена);
- эмоциональная восприимчивость;
- координировать движения в равновесии;
- уметь ценить красоту;
- стремиться к достижению наивысших результатов;
- способы самоконтроля на занятиях.

Учебно - познавательные компетенции:

- гармонично сочетать свой образ и стиль с творческим номером;
- анализировать свою деятельность;
- проявлять творческую активность;
- стремиться к достижению наивысших результатов;
- проявлять творческую активность.

Использование элементов педагогических образовательных технологий являются игровые формы обучения на занятии. Это эффективная организация взаимодействия педагога и обучающихся. В процессе игры у детей вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно, развивается внимание, стремление к выполнению заданий. Обучающиеся в ходе игры учатся: познают, запоминают новое, ориентируются в необычных ситуациях, развивают навыки, фантазию. Даже самые пассивные из обучающихся включаются в игру с огромным желанием.

Отличительные особенности программы

Данной программой прогнозируются устойчивые базовые знания и практические умения по основным разделам программы, определенность в выборе жанров циркового искусства и наличие мотивации к творческой деятельности.

Адресат программы

Программа адресована для обучающихся в возрасте от 5 до 11 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года. Содержание данной программы реализуется в соответствии с календарным учебным графиком. Календарный график предполагает длительность учебного года не менее 36 учебных недель. Форма обучения – очная.

Режим занятий

Режим занятий разработан в соответствии с требованиями СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021). 1.

Количество обучающихся в группах от 12 до 15 человек. Группы комплектуются разновозрастные от 5 до 11 лет. Занятия проводятся во вторую половину дня.

Год обучения	Количество занятий в неделю (ч.)	Длительность занятия (ч.)	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	2	2 ч.	4ч.	144 ч.
2 год	3	2 ч.	6ч.	216 ч.
3 год	3	2 ч.	6ч.	216ч.

Перерывы между учебными занятиями - не менее 10 минут.

2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результата усвоения образовательной программы «Здравствуй, цирк» используются следующие виды и методы контроля, которые делятся на группы:

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию о физическом и ритмическом развитии обучающихся. Для этого вида контроля используются *методы:*

- наблюдения;
- игры: имитационные, ролевые, драматизации.

Текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля можно использовать такие *методы:*

- устные (фронтальный опрос, беседа);
- наглядные(показ, просмотр видео материалов);
- индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся);
- наблюдения.

Промежуточный, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям. Используются следующие *методы*:

- практические (зачет, сдача композиций трюков, упражнений);
- индивидуальные;
- комбинированные (творческий проект);
- самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения трюков, устранение технических ошибок).

Итоговый, проводимый в конце учебного года (концерты, фестивали, соревнования, участие в конкурсах). В качестве системы оценивания используется коллективный анализ исполнительского мастерства обучающихся, где отмечаются оригинальные подходы и разбираются типичные ошибки.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие *требования:*

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;

- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса

обучения;

- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность (проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся);
- дифференцированный подход.

Кадровое обеспечение

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызвать интерес к себе и преподаваемому

предмету;

- умение создать комфортные условия для успешного

развития творческого потенциала воспитанников;

- умение видеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1год обучения

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
	всего	теория	практика	
I. Вводные теоретические занятия	**6**	**6**	-	
1.1 История происхождения цирковых жанров.	2	2	-	
1.2 Влияние занятий на развитие организма и личности юного артиста.	2	2	-	
1.3 Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	

1.4 Гигиена, закаливание, питание и режим.	1	1	-	
II. Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.	**108**	**18**	**90**	
2.1 Акробатика. Изучение и совершенствование упражнений партерной акробатики. 2.1.1 Прыжковая акробатика 2.1.2 Пластическая акробатика 2.1.3 Парная пластическая акробатика	**72** 30 32 10	**10** 4 4 2	**62** 26 28 8	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
2.2 Эквилибристика 2.2.1 Ручной эквилибр. 2.2.2 Эквилибристика на катушках	**26** 16 10	**6** 4 2	**20** 12 8	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
2.3 Жонглирование	**10**	**2**	**8**	
III. ОРУ(общеразвивающие упражнения), **ОФП**(общая физическая подготовка).	**10**	**2**	**8**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
IV. Хореография 4.1 Методика обучения элементам хореографии.	**10** 10	**2** 2	**8** 8	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения Участие в конкурсах
V. Постановочная работа.	**8**	**2**	**6**	Выступление на конкурсах, фестивалях
VI. Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**	Отчетный концерт
Итого:	**144**	**30**	**114**	

2 год обучения

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
	всего	теория	практика	
I. Вводные теоретические занятия	**6**	**6**	**-**	
1.1 История происхождения цирковых жанров. 1.2 Влияние занятий на развитие организма и личности юного артиста. 1.3 Техника безопасности на занятиях. 1.4 Гигиена, закаливание, питание и режим.	2 2 1 1	2 2 1 1	- - - -	
II. Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.	**160**	**16**	**144**	
2.1 Акробатика. Изучение и совершенствование упражнений партерной акробатики. 2.1.1 Прыжковая акробатика 2.1.2 Пластическая акробатика 2.1.3 Парная пластическая акробатика	**110** 30 50 30	**12** 4 4 4	**98** 26 46 26	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
2.2 Эквилибристика 2.2.1 Ручной эквилибр. 2.2.2 Эквилибристика на катушках	**30** 20 10	**2** - 2	**28** 20 8	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения Участие в конкурсах
2.3 Жонглирование	**20**	**2**	**18**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения

III. ОРУ(общеразвивающие упражнения), **ОФП**(общая физическая подготовка).	**28**	**4**	**24**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения Участие в конкурсах
IV. Хореография 4.1 Методика обучения элементам хореографии.	**10**	**2**	**8**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
V. Постановочная работа.	**10**	**2**	**8**	Выступление на конкурсах, фестивалях
VI. Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**	Отчетный концерт
Итого:	**216**	**30**	**186**	

3 год обучения

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
	всего	теория	практика	
I. Вводные теоретические занятия	**6**	**6**	-	
1.1 История происхождения цирковых жанров.	2	2	-	
1.2 Влияние занятий на развитие организма и личности юного артиста.	2	2	-	
1.3 Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	
1.4 Гигиена, закаливание, питание и режим.	1	1	-	

II. Изучение и совершенствование основных цирковых жанров	**160**	**16**	**144**	
2.1 Акробатика. **Изучение и совершенствование упражнений партерной акробатики.** 2.1.1 Прыжковая акробатика 2.1.2 Пластическая акробатика 2.1.3Парная пластическая акробатика	**110** 30 50 30	**12** 4 4 4	**98** 26 46 26	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения Участие в конкурсах
2.2 Эквилибристика 2.2.1 Ручной эквилибр. 2.2.2 Эквилибристика на катушках	**30** 20 10	**2** - 2	**28** 20 8	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
2.3 Жонглирование	**20**	**2**	**18**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения Участие в конкурсах
III. ОРУ(общеразвивающие упражнения), **ОФП**(общая физическая подготовка).	**28**	**4**	**24**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения
IV. Хореография 4.1 Методика обучения элементам хореографии.	**10**	**2**	**8**	Выполнение тренировочных заданий. Наблюдение за правильностью исполнения Участие в конкурсах
V. Постановочная работа.	**10**	**2**	**8**	Выступление на конкурсах, фестивалях

VI. Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**	Отчетный концерт
Итого:	**216**	**30**	**186**	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
ВТОРАЯ СТУПЕНЬОБУЧЕНИЯ

I. Вводные теоретические занятия.

1.1 История происхождения цирковых жанров.

Цирковой жанр. Первооснова цирка. Основные и неосновные жанры.

1.2 Влияние занятий на развитие организма и личности юного артиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий на укрепления здоровья, развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирования правильной осанки. Понятие о гармоничном развитии человека. Влияние занятий циркового искусства на формировании таких качеств личности, как трудолюбие, дисциплинированность, внимательность, изобретательность, умение сотрудничать.

1.3 Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в зале. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Правила поведения при получении травм. Первая помощь при травмах. Умение правильно пользоваться цирковым реквизитом.

1.4 Гигиена, закаливание, питание и режим. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и цирковому реквизиту. Гигиенические основы закаливания. Режим питания.

II. Изучение и совершенствование основных цирковых жанров.

2.1Акробатика. Акробатические упражнения исполняются группой и соло, динамично и в статике – в зависимости от характера номера и творческой задачи.

Изучение и совершенствование упражнений партерной акробатики. Партерная акробатика в переводе с французского означает «на земле». К партерной относятся все разновидности акробатики: пластическая, прыжковая, парная. Одинарная пластическая акробатика - это всевозможный прогиб тела назад. Парная пластическая акробатика в цирке именуется "Акробатическим этюдом".

Методические указания:

Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например: после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц брюшного пояса, после упражнения, требующего статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Содержание комплекса упражнений специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но никогда не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяется и усложняется по мере усвоения учащимися. Изучение акробатических упражнений начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке.

Упражнения прыжковой акробатики для 1 года обучения:

- кульбиты;
- рондад;
- рондад кульбит задний.

Упражнения прыжковой акробатики для 2 года обучения:

- лягскач - подъем — вскок из положения, лежа на лопатки согнувшись, выполняемый резким разгибанием ног;
- фордерпшрунг - переворот прыжком вперед с опорой на руки;
- флик - фляк - переворот, прыжком назад прогнувшись с промежуточной опорой на прямые руки.

Упражнения прыжковой акробатики для 3 года обучения:

- рондад флик-фляк;

- сальто - безопорный переворот тела в воздухе вперед, или назад, или в сторону. Исполняется с места или с разбега, как с группированными ногами, так и с выпрямленными.

Упражнения пластической акробатики для 1 года обучения:

- подползание;
- переворот вперед: на одну ногу, на две ноги.

Упражнения пластической акробатики для 2 года обучения:

- переворот вперед: на одну ногу, на две ноги, с переменой ног;
- переворот назад: на одну ногу, на две ноги.

Упражнения пластической акробатики для 3 года обучения:

- переворот назад: на одну ногу, на две ноги, с переменой ног;
- арабское колесо;
- оттяжки.

Упражнение парной пластической акробатики для 1 года обучения:

- «Не отпускай!» Это называется контрбаланс. Партнеры друг друга балансируют. Очень важно держать руки прямо, колени согнуть, носками касаться друг друга. Использовать захват «рука в руку».

Упражнение парной пластической акробатики для 2 года обучения:

- Парный кульбит. Один ложится на спину, другой наклоняется и берет лежащего за голеностопный сустав. Пока стоящий "ныряет" вперед, лежащий берет его за голеностопный сустав и включается в парный кульбит.

Упражнения парной пластической акробатики для 3 года обучения:

- Нижний, выпад в сторону, верхний стойку на руках, средний придерживает за ногу верхнего, делает оттяжку за пятку в сторону;
- Нижний выполняет продольный шпагат, держа по обе стороны партнеров в стойке "арабеске" за голеностопные суставы.

2.2 Эквилибристика. Умение балансировать и заключается в том, чтобы не допустить отклонения дальше критической точки, чтобы удержать балансируемый объект (или самого себя) в заданном положении.

2.2.1 Ручной эквилибр. Выявление индивидуальных способностей учащихся к данному жанру, освоение ими начальных способов развития чувства равновесия.

2.2.2 Эквилибристика на катушках. Знакомство учащихся с программой, учебным реквизитом, с общими понятиями об эквилибристике. Выработка у них представлений о сути предмета, о цели и характере разминки перед уроком, техники выполнения элементов программы, при правильном дыхании.

Методические рекомендации.

Для того чтобы запрыгнуть на катушку, следует, придерживая площадку за края, уловить удобный момент, запрыгнуть на площадку и быстро выпрямиться. Для соскока необходимо оттолкнуться ногами в момент, когда площадка будет в горизонтальном положении. Чтобы зайти на площадку без прыжка, нужно положить ее на катушку так, чтобы один конец площадки был немного длиннее, поставить ногу на короткий конец, уравновесить площадку, придерживая рукой другой конец, быстро поставить другую ногу на длинный конец площадки, отпустить руки и выпрямиться. Для схода с площадки следует все действия повторить в обратном порядке. Техника балансирования или равновесие на площадке катушки сохраняется за счет попеременного сгибания-разгибания ног в коленях.

Упражнение для 1 года обучения:

- Заход на катушку с руки. Легко изменять положение ног относительно дощечки.

Упражнение для 2 года обучения:

- Пирамида из двух трех катушек (в вертикальном и горизонтальном положении), заход на катушки с руки, последовательное разбирание пирамиды;

Упражнение для 3 года обучения:

- Удержать равновесие на вершине пирамиды из нескольких катушек, поставленных друг на друга в разных положениях.

2.3 Жонглирование - один из видов физической деятельности. Этот жанр включает в себя катание предметов (колец, мячей, булав и др.). Причем и перекатывание предметов также может происходить как по собственному телу исполнителя, так и по сцене, специальным приспособлением с последующим к нему возвратом.

Методические указания.

Содержание предмета: учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног); перебрасывание одного шара из одной руки в другую; перебрасывание двух шаров двумя руками встречным полетом.

Упражнения для 1 года обучения:

- Переброска шарика из одной руки в другую и обратно;
- Поочередная подброска двух шаров двумя руками.

Упражнение для 2 года обучения:

- Поочередная подброска трех шаров двумя руками.

Упражнения для 3 года обучения:

- Подброска двух шаров одной рукой;
- Жонглирование четырьмя шарами.

III. (ОРУ) Общеразвивающие упражнения, (ОФП) Общая физическая подготовка.

ОРУ:

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, полу - приседе и приседе.

Бег: семенящий, с высоким подниманием бедра, прямыми ногами вперед и назад, забрасывая голень назад.

Приседания на носках и полной стопе: ноги вместе и ноги врозь. Пружинистые движения в приседе. Приседание на одной ноге с опорой и без

опоры с руками.

Выпады: вперед, назад, в сторону, на месте и с продвижением.

Прыжки: на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, с поворотом на 180 градусов), на одной ноге, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полу - приседе и приседе.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости: махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя, упражнения на растяжку, шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской и собиранием предметов, переноской груза.

ОФП:

- упражнение на развитие брюшного пресса;
- упражнение на гибкость спинных мышц;
- упражнение на резкость движения рук и ног;
- упражнение силового порядка;
- упражнение на упругость мышц ног;
- упражнение на координацию движений;
- упражнений на гибкость и растягивание;
- шпагаты и полушпагаты.

Методические рекомендации.

Содержание комплекса упражнений специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но никогда не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяется и усложняется по мере усвоения учащимися.

IV. Хореография

4.1 Методика обучения элементам хореографии.

- Методика обучения классического экзерсиса;
- Рекомендуемые элементы экзерсиса и их сочетание;
- Рекомендуемые хореографические движения.

Методические рекомендации.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, для того чтобы тренер-хореограф мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся.

Упражнения для 1 года обучения:

1.Demi- plie по 1, 2, 3, 4 позициям;

2.Полное приседание по 1 и 4 позициям;

Упражнение для 2 года обучения:

3. Battements tendus:

a) по 3 позиции вперед, в сторону назад;

b) Demi- plie во2 и 4 позиции без перехода и с переходом на другую ногу.

Упражнения для 3 года обучения:

4. С опусканием пятки во 2 позицию из 1 и 3 позиций;
5. Battements tendus вперед, в сторону, назад;
6. Перегибание корпуса вперед, назад и в сторону с руками;

7. 3 - port de bras.

V. Постановочная работа.

VI. Итоговое занятие.

Проведение отчетных концертов по годам обучения.

4 . УСЛОВИЯ РЕАЛЕЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	1.09.2022	31.05.2023	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
2-й	1.09.2022	31.05.2023	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
3-й	1.09.2022	31.05.2023	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства обучения: музыкальный центр, ноутбук, колонки.

Материалы и оборудование: хореографический класс с оборудованными станками и зеркалами; репетиционный зал (сцена); гимнастические коврики, гимнастические маты, надувные акробатические модули (акробатическая дорожка, цилиндр для прыжковой акробатики), реквизит для жонглирования (мячики, кольца, платочки, булавы), реквизит для эквилибристики (моноциклы, катушки, трости для стоек на руках), реквизит для воздушной гимнастики (кольцо, корде-парель, трапеция, полотна), партерное кольцо, хула-хупы, скакалки, подиумы для пластики; музыкальный центр; записи фонограмм на USB носителе; записи выступлений, концертов, концертные костюмы.

4.2. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж);
- наглядный метод (демонстрация);
- практический метод (выполнений тренировочных упражнений, практических заданий, практическая работа);
- объяснительно-иллюстрационный метод (рассказ, объяснение);

– убеждения (разъяснительные беседы, приведение примеров из собственного опыта педагога);
– поощрения;
– методы эмоционального стимулирования;
– мотивации к трудовой, творческой деятельности.

Методы занятий характеризуются постепенным смещением акцентов с репродуктивных на продуктивные, с фронтальных на групповые и индивидуальные.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Формы проведения учебного занятия:

- теоретические занятия (знакомство с цирковым искусством, объяснение и демонстрация основных правил работы с реквизитом, анализ выполненных практических упражнений);
- практические занятия (закрепление и отработка полученных знаний и навыков);
- открытое учебное занятие;
- занятие-игра;
- занятие-экскурсия;
- творческий отчёт;
- концерт.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;

- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

Структура и этапы учебного занятия:

I этап. Организационно-подготовительный и диагностический.

II этап. Конструирующий:

1. Основной (сообщение темы и цели занятия);

2. Систематизированный (разминка, выполнение тренировочных упражнений);

3. Контрольный (практическая работа. Самостоятельная работа).

III этап. Итоговый:

1.Аналитический. Анализ качества и уровня усвоения теоретических и практических знаний и умений, анализ и оценка достижения цели занятия;

2. Рефлексивный;

3. Информационный.

Учебно-методическое обеспечение

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. А. Лоуэн. Психология тела. М.Инст. общегуман. исследований, 2000год;
2. Ассоциативная психология. М. АСТ,1998 год;
3. Б.А. Алперс. Театральные очерки. В 2т. М.Искусство,1977год;
4. В.А. Баринов. Художественно-образная структура циркового искусства. Москва, 2005год;
5. В.Бойко. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва. «Физкультура и спорт», 1988 год;
6. В.А.Баринов. Трюк в цирке. Москва, 2006год;
7. З.Гуревич. О жанрах советского цирка. Москва. «Искусство», 1984 год;

8. И.А.Шипилина. Хореография в спорте. Ростов-на-Дону,2004год;

9. М.Немчинский. Цирк в зеркале сцены. Москва. «Советская Россия», 1983 год;

10. М.Староселецкий. Парадоксы жонглирования. Талды-Курган, 1993 год;

11. С.Рубинштейн. Основы общей психологии, т.п. Москва. «Педагогика»,1989 год;

12. Ю.Верхошанский. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва. «Физкультура и спорт», 1988 год;

13. Художественная гимнастика. Под общей редакцией Лисицкой Т.С. Москва. «Физкультура и спорт», 1982 год;

14. Э.Берн. Игры, в которые играют люди. М.ЭКСМО, 2002 год.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Из серии книг «Хочу быть»:

1. А.Буллок, Д.Джеймс (перевод с англ. С.Копыловой). Хочу быть актером. https://readrate.com/rus

2. Хочу быть клоуном. https://readrate.com/rus

3. Хочу быть фокусником. https://readrate.com/rus

4. Хочу быть жонглером. https://readrate.com/rus

5. Ю.Куклачев. Если хочешь быть клоуном. Москва «Искусство», 1981 год.

6. Самый добрый клоун: Юрий Никулин и другие… - Федор Раззаков https://iknigi.net/

7. Как я стал клоуном от автора Никулин Юрий Владимирович. https://4.bibrary.com/

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговый контроль. Тест на знание цирковой терминологии.

Инструкция: Выберите правильный вариант ответа.

1. Как называется в цирке кувырок?

а) курберт

б) кульбит +

2. Принятая в цирке условная команда, подаваемая одним из участников номера к выполнению или завершению упражнения.

а) ап+

б) и

3. Подкидывающее устройство, применяемое в акробатике для выполнения фигурных прыжков в высоту.

а) батут+

б) дорожка

4. Положение туловища, при котором ноги, предельно согнутые в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен.

а) группировка+

б) упор присев

5. Жанр, в котором артист демонстрирует искусное умение подбрасывать и ловить предметы в определенной последовательности и в установленном ритме.

а) эквилибристика

б) жонглирование+

6. Разновидность акробатики, основанной на демонстрации предельной гибкости тела при сгибании назад ("мостик").

а) каучук+

б) арабеск

7. Одноколесный велосипед, применяемый в велономерах для выполнения на нем различных трюков.

а) уницикл+

б) моноцикл+

8. Так именуется художественное произведение циркового искусства, представляющее собой набор трюков, исполняемых в определенной последовательности, которые в сочетании с другими средствами выразительности, отражают и оказывают эмоциональное воздействие на зрителей.

а) комплекс упражнений

б) номер+

10. Вид искусства. Здание с манежем, где даются цирковые представления.

а) цирк+

б) театр

Выполнение комплекса упражнений по акробатике.

Выполнение комплекса упражнений по жонглированию.

Выполнение комплекса упражнений по эквилибристике.

Инструкция: Обучающиеся по заданию педагога выполняют упражнения. Оценка качества циркового номера по критериям.

1. Выполнение номера согласно выученным трюкам в определенной последовательности.

2. Умение под счет и ритм фонограммы выполнять номер.

3. Синхронность выполнения трюковой и хореографической части.

Комплекс упражнений по акробатике.

№1. «Ванька-встанька». *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. 1.Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине. 2.Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п. 3.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке. 4.Из упора присев перекат назад в группировке перекатомвперед. 5.Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. 6.Их упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

№2. «Самолет». И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

№3. «Колечко». И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

№4. «Корзинка». И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно

учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

№5. Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла. И.п. – упор на руках и коленях. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

№6. «Березка». И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки. 2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки. 3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

№7. «Птичка». И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

№8. Из положения, лежа на спине «мост». Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести

массу тела на руки. 1.Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками). 2.Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью. 4.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

№9. Равновесие на одной ноге, руки в стороны. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед. 1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад. 2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами. 4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

№10. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с. одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося нам нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. Выпад с прогибанием туловища назад. (а). Выпад назад - выставленные ноги назад (б); Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног.

№11 «Улитка» или полу шпагат. И.п. – стоя на двух коленях. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

№12. «Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

№13. Шпагат (прямо). Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Акробатические комбинации.

- №1. И.п. – о.с. 1. «Старт пловца»; 2. Упор, стоя согнувшись; 3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед. 5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»); 7-8. Держать.
- 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук.3. Толчком ног шпагат на левую (правую). 4. Руки в стороны; 5-6. Держать. 7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.
- 1 - 2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка». 3-4. Мост (держать); 5-6 Поворот кругом в упор присев.
- 1-2. Встать в равновесие на левой (правой) держать; 3. Приставить ногу – «старт пловца»; 4. Прыжок, вверх прогнувшись; 5. Доскок руки вверх; 6. Основная стойка.
- И. п. – о.с. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться. 3-4. Равновесие на правой (левой) ноге, держать. 5.Через стойку на руках, кувырок вперед в присед. 6.Перекат назад, («березка»). 7.Медленное

опускание ног в горизонтальное положение. 8.Сгибая руки и ноги - мост, держать.

- 1.Поворот кругом в упор присев. 2. Кувырок назад, ноги врозь. 3-4. Прямой шпагат, руки вверх. 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.
- 1-2. Переворот боком. 3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°. 5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.

Комплекс упражнений по жонглированию.

Упражнения в жонглировании двумя предметами:

1. Стойка: ноги врозь. В правой руке два шарика. Бросок вверх по неширокой дуге наружу сначала первого шарика с таким расчетом, чтобы успеть переместить кисть навстречу падающему первому шарику, мягко поймать его и, отведя руку в исходное положение, продолжить броски. То же левой рукой.

2. То же, но бросать шарики в обратном направлении – по траектории вверх-внутрь. То же левой рукой.

3. В правой руке два шарика. Быстро перемещая руку вправо и влево, бросать шарики поочередно вертикально вверх, ловить их и снова бросать вверх. Высота подбрасывания шариков должна быть одинаковой. То же левой рукой.

Упражнения в жонглировании тремя предметами:

№1. Стойка: ноги врозь. В правой руке два, в левой один шарик. Перекрестное перебрасывание шариков. Правой рукой бросать один шарик вверх по дуге влево, вслед за этим левой рукой бросить шарик вверх по дуге вправо, успеть подхватить левой рукой первый шарик. То же быстро повторить правой рукой с третьим мешочком, чтобы успеть принять второй шарик, брошенный левой рукой.

№2. «Каскад тремя шариками» - подбрасывание шариков вверх по дуге влево правой рукой, ловля левой рукой на уровне пояса с последующим быстрым перекладыванием (перебрасыванием) в правую руку. Держа в правой руке два, а в левой один шарик, выполнить два последовательных броска правой рукой по одной и той же траектории и после этого быстро освободить левую руку, передав шарик в правую, чтобы поочередно ловить и перекладывать в правую руку падающие шарики.

Упражнения в бросках и ловле предметов в парах:

№1. Броски и ловля шарика двумя руками, дети стоят на расстоянии 2-4 м друг от друга.

№2. Перебрасывание шарика друг другу одной рукой. То же другой.

№3. Одновременный бросок шариков друг другу двумя руками с последующей их ловлей. То же одной рукой (правой), одной левой.

Групповые упражнения в передаче, подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета:

№1. Дети стоят по кругу, у каждого в руках по шарику. Передача шариков по кругу вправо (влево) по сигналу. То же с различными заданиями на слуховое внимание.

№2. Дети сидят по-турецки по кругу. Передача шариков друг другу под музыкальное сопровождение. Музыка замолкает – передача прекращается, с возобновлением музыкального сопровождения игра продолжается.

№3. Дети стоят по кругу, водящий – в центре с шариком в руках. Подбрасывая шарик вверх, водящий называет имя одного из игроков, тот должен поймать шарик. Поймавший, становится водящим.

Комплекс упражнений по эквилибристике:

№1. Стойка на руках. Положение туловища, рук, ног, головы. Махом на полу. Толчком на полу, на кубиках, на тростях. Отводить поочередно 2 кубика в стороны (подготовка). Силой на полу - подготовка. Стоять - ноги шпагатом .

№2. Стойка на руках Положение туловища, рук, ног, головы. Махом на полу. Толчком на полу, на кубиках, на тростях Отводить поочередно 2 кубика в стороны (подготовка). Силой на полу - подготовка. Переход на одну руку (подготовка). Стоять - ноги шпагатом.

№3. Равновесие на катушке Запрыгивать и спрыгивать.

№4. Равновесие на локте. Положение туловища, рук, ног. Фиксировать, придерживаясь другой рукой.

№5. Стойка на руках Толчком на тростях, руле. Отводить 2 кубика поочередно в стороны. На одной руке - придерживаясь другой."Узкоручкой". Силой на полу.

№6. Стойка на голове Опускаться на голову из стойки на руках. Из стойки на голове - в стойку на руках. Пробовать отпускать руки в стороны, ноги разножкой.

№7. Равновесие на катушке. Заходить и сходить (самостоятельно).

Жонглировать тремя предметами.

№8. Равновесие на локте. Фиксировать без помощи другой руки. Опуститься в равновесие на локте из стойки на руках. Становиться в упор на локте без помощи другой руки. Фиксировать на вращающейся опоре.

№9. Стойка на руках. Силой на полу, тростях, руле - ноги в группировке и углом. На одной руке (самостоятельно). Собирать и отбрасывать 4-6 кубиков. "Узкоручка" - силой (подготовка). Спускаться и подниматься по лесенке (подготовка).

№19. Стойка на голове. Опускаться на голову из стойки на руках. В стойку на руках - из стойки на голове. Фиксировать, отпуская руки.

№11. Равновесие на катушке. Стойка на руках толчком - подготовка.

№12. Равновесие на локте. Опускаться в равновесие на локте из стойки на руках.

Комплекс упражнений по воздушной гимнастике.

№1. Передний флаг. Вис на одной руке в одинарной замотке на запястье, корпус выполняет заворот в «передний флаг», свободная рука отведена в сторону

№2. Бланш. Вис на руках с замоткой или без, с выведением прямого корпуса параллельно полу. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бедра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии). При этом возможны вариации: а) одна нога согнута; б) ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов, раскрывая шпагатную линию; в) ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов; г) ноги вместе.

№2. Задний флаг. Вис на одной руке в одинарной замотке на запястье, корпус выполняет заворот в прогиб, свободная рука отведена в сторону, либо удерживает ногу. (а) ноги прямые, разведены; б) ноги прямые, вместе; в) свободная рука удерживает колено или стопу одноименной ноги, верхнее плечо не касается полотна; г) раскрытие ног в продольную или поперечную шпагатную линию 180 градусов и больше. Свободной

рукой производится захват стопы (либо колена) ноги в шпагат, без дополнительного зацепа за полотна.

№3. Шпагат с упором ноги на плечо. Вис на руках в одинарной замотке на запястье, при упоре одной ноги на плечо и верхнюю часть руки, корпус проворачивается на 270 градусов «животом» вниз, раскрывая шпагатную линию. (Возможно раскрытие ног 180 градусов и больше, ноги и корпус параллельно полу, руки прямые).

№4. Передний крокодил. Горизонтальный упор с двумя опорными прямыми руками, корпус параллельно полу. Спина прямая, без прогиба. (а) руки выпрямлены, в дополнительных намотках; ноги корпус и руки параллельны полу; б) руки выпрямлены, без намоток; ноги корпус и руки параллельны полу;).

№5. Силовой крест. упор в руки со спиральной одинарной намоткой, корпус ровный и перпендикулярен полу. (а) руки диагонально полу – угол не менее 45 градусов от корпуса; одинарная спиральная намотка; б) руки параллельно полу, одинарная спиральная намотка; в)) руки параллельно полу, одинарная спиральная намотка на запястье (точка опоры – запястье).

№6. Горизонтальный бланш с упором в руки. Начальное положение – вис на прямых или согнутых руках на разделенных полотнах, далее осуществляется подъем корпуса вверх, упор в руки и выход в бланш. (а) корпус и ноги параллельно полу; одинарная намотка на запястье; упор ладонью в полотно; полотна проходят с внешней стороны от корпуса (рук), без дополнительного упора в полотна.