

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
Центр содействия семейному воспитанию
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» марта 20 19 г.

«Утверждаю»
Директор
Акопянц И.А.



«14» марта 20 19 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)**

Направленность программы: художественная

Название программы: **Акробатика (базовый уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 8-18 лет.

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы: Акопянц И.А., Кузнецова Т.Д., Гулькиков А.В.

Москва, 2019г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	5
Оценочные материалы	5
Учебный план	6
Содержание программы	7
Календарный учебный график	10
Календарно-тематическое планирование	11
Организационно-педагогические условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение. Методическое обеспечение	13
Список рекомендуемой литературы	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» (далее- Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 09.11.2018г.,

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает базовый уровень обучения акробатике,

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» является программой художественной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» составлена на основе:

- Программы Государственного училища циркового и эстрадного искусства им. М.Н.Румянцева (Карандаша), разработанной заслуженным работником культуры РСФСР И.И.Федосовым;

- Примерной программы по учебному предмету ПО.01.УП.01. Акробатика, разработанной И.Н.Новак, заместителем директора по учебно-воспитательной работе Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша) и М.Ю.Львовым, преподавателем Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша).

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» скорректирована под физические возможности воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина - детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Воспитанники указанной социальной категории современных детей при поступлении в учреждение имеют общее физическое недоразвитие, педагогическую запущенность, ограниченные представления об окружающем мире. Актуальность Программы обусловлена тем, что акробатика является одним из ведущих жанров 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 воспитанников, совершенствуют их вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту реакции, координацию и ориентировку в пространстве, а также воспитывают морально-волевые качества и культуру тела. Систематические занятия предметами циркового искусства, в частности, акробатикой, призваны ликвидировать имеющиеся пробелы в воспитании, укрепить физическое здоровье детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, расширить их кругозор.

Необходимо учитывать, что обучающиеся поступают в учреждение в течение всего года без отбора, с разными физическими данными и особенностями развития. Воспитанники ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина находятся под постоянным медицинским контролем, регулярно обследуются специалистами спортивной медицины с целью дозировки физических нагрузок.

При реализации Программы педагогу необходимо организовать учебный процесс таким образом, чтобы базовый уровень обучения обучающиеся с разными способностями могли освоить за выделенное в программе количество часов.

Основная цель Программы:

общее эстетическое и общефизическое развитие обучающихся, на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи Программы:

обучающие задачи:

- изучение начальных элементов акробатики, изучение подводящих и подготовительных упражнений
- овладение различными акробатическими элементами для подготовки учебного циркового номера;
- формирование физической основы для дальнейшего освоения акробатических элементов.
- освоение основных акробатических элементов в различных подвидах акробатики;

развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина(ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия и пр.), необходимых для выполнения специфических акробатических упражнений.
- развитие творческих способностей обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, знакомство с различными видами акробатики;

воспитательные задачи:

- формирование у обучающихся желания заниматься цирковым искусством;
- укрепление здоровья обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, привитие навыков личной гигиены;

- формирование физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.
- привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 8-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на базовом уровне: 1 год - 3 часа в неделю.

Формы проведения занятий: групповая.

Данная Программа может использоваться для индивидуального обучения цирковой дисциплине «Акробатика» на базовом уровне.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Планируемым результатом реализации Программы на базовом уровне является: овладение основными элементами акробатики, умение выполнять подводящие и подготовительные упражнения, овладение техникой отдельных акробатических элементов, соблюдение техники безопасности в процессе занятий, умение самостоятельно выполнять основные акробатические элементы.

Система оценки результатов освоения обучения Дополнительной общеразвивающей программы «Акробатика» включает в себя уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития воспитанников, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится по завершению учебного периода, проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации учреждения, формы промежуточной аттестации обучающихся: выполнение практического задания.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации: зачет.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения воспитанниками Дополнительной общеразвивающей программы «Акробатика» педагог использует **зачетную систему оценки.** «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения акробатических элементов на данном этапе обучения.

Критериями оценки результативности обучения воспитанников являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников (соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации;

развитость практических изменений работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии);

- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности);

- критерии оценки уровня развития и воспитанности воспитанников (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей; творческая активность).

Учебный план (1 год обучения)

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Техника безопасности по предмету. Терминология.	1	Индивидуальное собеседование
2.	Полукульбиты, кульбиты	12	Наблюдение
3.	Полушпагат, шпагат	14	Наблюдение
4.	Мост из положения лежа на спине с опорой рук, ног и головы	10	Наблюдение
5.	Стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами	9	Просмотр
6	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
7.	Колесо боковое влево и вправо	10	Просмотр
8.	Упражнения на растяжку и гибкость	8	Наблюдение
9	Копфшпрунг в темп	18	Наблюдение
10	Стойка на трех точках	10	Наблюдение
12	Стойка на кистях с толчка одной ногой.	15	Наблюдение

13	Итоговое занятие	1	Зачет
14	Подъем со спины разгибом (лягскач).	12	Просмотр
15	Упражнения на растяжку и гибкость	5	Просмотр
	Всего:	126	

Содержание программы

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.

7. Конфигурация в темп:

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- *кофшипрунг с приходом на согнутые ноги;*

- *кофшипрунг 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.

8. Стойка на трех точках:

- *упражнения для укрепления мышц шеи;*

- *упражнения для укрепления брюшного пресса.*

9. 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.

10. 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.

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов (в год)	Режим занятий
01.09.2018г.	30.06.2019г.	42	126	126	3 раза в неделю по 1 учебному часу

Календарно-тематическое планирование

№№	Дата проведения	Наименование тем и разделов	Форма проведения занятия	Всего часов
1.		Техника безопасности по предмету. Терминология.	Лекция	1
2-13		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	Учебно-тренировочное занятие	12
14-27		Полушпагат, шпагат: - выпады на правую и левую ноги попеременно; - махи вперед-назад, вправо и влево; - глубокие наклоны и приседания; - шпагат из основной стойки	Учебно-тренировочное занятие	14
28-37		Мост из положения лежа на спине с опорой рук, ног и головы	Учебно-тренировочное занятие	10
38-46		Стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами	Учебно-тренировочное занятие	9
47-55		Колесо боковое влево и вправо	Учебно-тренировочное занятие	10

56-63		<p>Упражнения на растяжку и гибкость:</p> <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; - седы; - «мосты»; - шпагаты: - медленный переворот вперед на две ноги. 	Учебно-тренировочное занятие	8
64		Промежуточная аттестация	Занятие	1
65-82		<p>Копфшпрунг в темп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для укрепления мышц шеи; - копфшпрунг с приходом на согнутые ноги; - копфшпрунг с приходом на прямые ноги: 	Учебно-тренировочное занятие	18
83-92		<p>Стойка на трех точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления брюшного пресса. 	Учебно-тренировочное занятие	10
93-107		Стойка на кистях с толчка одной ногой.	Учебно-тренировочное занятие	15
108		Зачет по пройденному материалу	Зачет	1

109-120		Подъем со спины разгибом (лягскач).	Учебно-тренировочное занятие	12
121-125		Упражнения на растяжку и гибкость	Учебно-тренировочное занятие	6
		Всего:		126

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение

Учебные аудитории, предназначенные для реализации Дополнительной общеразвивающей программы «Акробатика» оснащаются следующими снарядами и оборудованием:

1. Маты прессованные
2. Маты поролоновые (мягкие)
3. Гимнастический мост
4. Страховочная лонжа
5. Скользящая лонжа
6. Гимнастическая скамейка

Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Для правильного и рационального проведения урока по акробатике в группе должно быть **не более 10 человек.**

Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам:

- несерьезного подхода к тренажу со стороны обучающихся;
- недопонимания цели того или иного упражнения и непонимания как исполнить то или иное упражнение;
- физической неподготовленности для исполнения того или иного упражнения;
- ненужного лихачества, «куража» при исполнении того или иного упражнения, полностью еще неосвоенного.

Для исправления ошибок обучающимся необходимо делать индивидуальные замечания и на каждом уроке проводить проверку усвоенных элементов. Необходимо также обращать особое внимание на обучение страховке и само страховке, как одной из мер предосторожности от получения травм.

Преподавателю дается право строить урок по своему усмотрению.

Наращение нагрузки должно быть постепенным, чтобы обеспечить

Прежде чем переходить к изучению основных акробатических упражнений, необходимо предварительно изучить подводящие и подготовительные упражнения.

Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому воспитаннику, учитывая его возрастные, физические и двигательные возможности.

2. Рекомендации по организации самостоятельной работы воспитанников.

Самостоятельная работа воспитанников по акробатике на этом этапе обучения не предусмотрена в связи с большой травмоопасностью жанра.

Обучающимся можно рекомендовать посещение различных цирковых представлений, концертов, фестивалей, знакомство с соответствующей литературой.

Список рекомендуемой методической литературы

1. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство, 1955 – 138 с.
2. Гуревич З.Б. Эквилибристика. М., Искусство, 1982- 168 с.
3. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1977
4. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ, 2008
5. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979
6. Акробатика Учебное пособие для института физической культуры. Под ред. Е.Г. Соколова. М.: Физкультура и спорт, 1973 – 160с.
7. Цирковая терминология. Методическая разработка. Автор-составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982
8. Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.
9. Баринов В.А. Основы циркового творчества: Учебное пособие.- М.: МГУКИ, 2004.- 108с.