

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 2019 г.

«Утверждаю»
Директор
Акопянц И.А.
«14» марта 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)**

Направленность программы:художественная

Название программы: **Акробатика**

(ознакомительный уровень)

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 5-18 лет.

Срок реализации: 6 месяцев

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	9
Календарно-тематическое планирование	9
Организационно-педагогические условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение. Методическое обеспечение	11
Список рекомендуемой литературы	13

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 29.11.2018г.,

- 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 ознакомительный 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 воспитанники 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 ознакомительный уровень обучения воспитанники 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:

- 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;
- развитие творческих способностей обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, знакомство с различными видами акробатики;

воспитательные задачи:

- формирование у воспитанников желания заниматься цирковым искусством;
- укрепление здоровья воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, привитие навыков личной гигиены;
- привитие детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 5-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на ознакомительном уровне: 6 месяцев обучения– 2 часа в неделю.

Формы проведения занятий: групповая.

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

Продолжительность занятия: 45 минут.

Планируемым результатом реализации Программы на ознакомительном уровне является умение выполнять подводящие и подготовительные упражнения, а также овладение воспитанниками основными акробатическими элементами. Воспитанники должны соблюдать требования техник безопасности в процессе занятий, иметь общее представление об акробатике, 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 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 (6 месяцев обучения)

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. Техника безопасности по предмету	1	Индивидуальное собеседование
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	Наблюдение
3.	Упражнения для шеи	4	Наблюдение
4.	Упражнения для корпуса	4	Наблюдение
5.	Упражнения для ног	4	Просмотр
6.	Упражнения на развитие гибкости	3	Просмотр
7.	Упражнения на развитие брюшного пресса	4	Наблюдение
8.	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
9.	Упражнения на гибкость спинных мышц	4	Наблюдение
10.	Упражнения на резкость движения рук и ног	4	Наблюдение
11.	Упражнения силового порядка	4	Просмотр
12.	Упражнения на упругость мышц ног	5	Наблюдение
13.	Упражнения на координацию движений	5	Наблюдение
14.	Итоговое занятие	1	Зачет
	Всего	48	

Содержание программы

Как и любой учебный процесс, процесс обучения акробатическим упражнениям строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности, свойственные цирку. Особое внимание необходимо обратить на правильное планирование занятия. Оно должно строиться по принципу восходящей линии. За счет разнообразия упражнений нагрузка должна ложиться на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха и обязательным соблюдением правил дыхания. Каждому преподавателю предоставляется право самостоятельного построения занятия для совершенствования пройденных и изучаемых упражнений.

Непосредственному переходу к акробатике должно предшествовать изучение различных подготовительных упражнений, представляющих собой комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений. Такие упражнения не только укрепляют и развивают отдельные мышечные группы, суставы и совершенствуют двигательные качества, но и помогают воспитанникам скорее и лучше овладеть техникой выполнения изучаемых акробатических упражнений.

Общеразвивающие упражнения классифицируются прежде всего по анатомическому признаку:

1. упражнения для рук и плечевого пояса;
2. упражнения для шеи;
3. упражнения для туловища;
4. упражнения для ног.

Последовательность общеразвивающих упражнений на занятии должна быть такой, чтобы нарастание нагрузки было постепенным. Не следует допускать утомления какой-либо одной части тела или мышечной группы. Поэтому необходимо задавать упражнения в такой последовательности, которая обеспечила бы равномерную нагрузку на различные мышечные группы, например: после упражнения для рук и плечевого пояса следует перейти к упражнению для ног.

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, целесообразно дать упражнение динамического характера. Здесь возможно сочетание двух упражнений, действующих на различные части тела и группы мышц, как, например, приседания с одновременным движением рук.

Одним из наиболее эффективных упражнений, сочетающих в себе ряд движений, действующих на различные группы мышц и органы тела, являются упражнения со скакалкой, которые, укрепляя целый ряд мышечных групп и суставов, одновременно развивают специфическую выносливость и служат средством тренировки функций сердечно-сосудистой системы и

дыхательного аппарата.

Содержание комплекса общеразвивающих упражнений должно быть специально подобрано преподавателем с учетом всех вышеизложенных требований, но ни в коем случае не иметь постоянно установленного порядка, а видоизменяться и усложняться по мере их усвоения воспитанниками.

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

- группировка ног в приседании, в положении лежа на спине и в подскоке;
- перекаты в группировке в положении лежа на спине;
- падение вперед на руки в упор лежа;
- подтягивание прямых ног до угла 90° в упоре лежа;
- полушпагат;

Изучение акробатических упражнений необходимо начинать с устного подробного объяснения. Первое исполнение нужно начинать в индивидуальном порядке.

После усвоения упражнения рекомендуется его выполнение проводить по группам или шеренгам, где первая группа исполняет, а вторая помогает им или страхует исполнителей и наоборот. Помогаящая группа должна по указаниям преподавателя исправлять допущенные исполнителями ошибки, анализировать их и не повторять подобных искажений при личном выполнении упражнения. При этом все воспитанники постепенно осваивают навыки взаимостраховки.

На ознакомительном уровне активная помощь преподавателя, умелое применение средств страховки (маты, лонжи) воспитывают у учащихся уверенность в своих силах, волю и настойчивость к преодолению трудностей.

Занятие должно быть разнообразным, а нагрузка на организм равномерной и разносторонней, что обеспечивает как общефизическую, так и специальную акробатическую подготовку.

Совершенствование пройденного материала должно проходить в порядке группового повторения (по шеренгам).

Вторую часть урока рекомендуется начинать со статических упражнений.

Группа воспитанников делится на две шеренги, стоящие по обе стороны ковровой дорожки. Упражнения выполняются шеренгами поочередно.

Упражнения, исполняемые в подвижном темпе, могут выполняться как шеренгами, так и индивидуально.

Наибольшая нагрузка падает на конец третьей части занятия, после чего должно следовать снижение нагрузки за счет перехода к выполнению менее сложных упражнений. К концу занятия проводятся упражнения, способствующие успокоению дыхания.

Особое внимание должно быть обращено на умеренную тренировку

сердечно-сосудистой системы, на прочное усвоение обучающимися дыхательных навыков.

Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов (в год)	Режим занятий
01.09.2018г.	30.06.2019г.	24	48	48	2 раза в неделю по 1 учебному часу

Календарно-тематическое планирование

№№	Дата проведения	Наименование тем и разделов	Форма занятия	Всего часов
1.		Техника безопасности по предмету	Лекция	1
2-5		Упражнения для рук и плечевого пояса: - махи руками, - круговые движения руками, - отжимания в положении «упор лежа», - вращение плечевого пояса вперед и назад	Учебно-тренировочное занятие	4
6-9		Упражнения для шеи: - повороты шеи вперед и назад; - круговые движения, - наклоны к правому и левому плечу	Учебно-тренировочное занятие	4
10-13		Упражнения для корпуса: - наклоны вперед и вбок, - перекаты корпуса	Учебно-тренировочное	4

		«оловянный солдатик»	занятие	
14-17		Упражнения для ног: <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах, - прыжки поочередно на одной ноге, - перепрыжка через небольшое препятствие, - прыжки через скакалку 	Учебно-тренировочное занятие	4
18-20		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. 	Учебно-тренировочное занятие	3
21-24		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; 	Учебно-тренировочное занятие	4
25		Промежуточная аттестация	Занятие	1
26-29		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 	Учебно-тренировочное занятие	4

		упором на кисти рук и ног;		
30-33		Упражнения на резкость движения рук и ног: - упоры (присев, лежа, стоя, согнувшись), - группировки, - приседания, - прыжки на двух ногах или попеременно по одной ноге.	Учебно-тренировочное занятие	4
34-37		Упражнения силового порядка: - отжимания от пола в упоре лежа, - подтягивания на кольцах или на шведской стенке;	Учебно-тренировочное занятие	4
38-42		Упражнения на упругость мышц ног: - ходьба в приседе; - прыжки на месте, - перепрыжка через препятствие, - различные прыжки, выпрыжки.	Учебно-тренировочное занятие	5
43-47		Упражнения на координацию движений: - седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом); - группировки и перекаты в группировке; - падение вперед на руки в упор лежа.	Учебно-тренировочное занятие	5
48		Итоговое занятие	Зачет	1

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 равномерную нагрузку на различные мышечные группы. Комплекс ОФП должен периодически обновляться, усложняться по мере усвоения упражнений учащимися.

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.