

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**

(углубленный уровень)

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 12-18 лет.

Срок реализации: 2 года

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

Москва, 2019 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	5
Оценочные материалы	6
Учебный план 1 год обучения	6
Содержание программы 1 год обучения	7
Календарно-тематическое планирование 1 год обучения	9
Учебный план 2 год обучения	11
Содержание программы 2 год обучения	12
Календарно-тематическое планирование 2 год обучения	13
Календарный учебный график	14
Организационно-педагогические условия	15
Материально-техническое обеспечение	
Методическое обеспечение	
Список рекомендуемой литературы	16

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 углубленный 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 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи Программы:

обучающие задачи:

- совершенствование акробатических элементов в различных подвидах акробатики;
- совершенствование техники исполнения акробатических элементов;
- овладение различными акробатическими элементами для подготовки учебного циркового номера для выступления на концертах и праздниках;

развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств воспитанников 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 воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина.

воспитательные задачи:

- формирование у воспитанников желания заниматься цирковым искусством;
- укрепление здоровья воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, привитие навыков личной гигиены;
- формирование физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой;
- воспитание активности, самостоятельности;

- привитие детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 12-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на углубленном уровне: 2 года - 4 часа в неделю.

Формы проведения занятий: групповая.

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

Продолжительность занятия: 45 минут.

Планируемым результатом реализации Программы на углубленном уровне является: овладение основными элементами акробатики, соблюдение техники безопасности в процессе занятий, умение самостоятельно выполнять основные акробатические элементы.

Углубленный уровень Программы предполагает приобретение воспитанниками следующих знаний, умений и навыков в области акробатики:

- сформированный комплекс исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющий использовать основные элементы акробатики (прыжки, кульбиты, каскады, произвольные прыжки, темповые упражнения) для подготовки и создания сольного или группового номера;
- знание жанрового разнообразия в акробатике: партерной, плечевой, вольтижной, прыжковой, силовой и др.;
- знание профессиональной терминологии;
- навыки техники безопасной работы (пассировки);
- навыки репетиционно-концертной работы в качестве солиста или участника циркового номера в жанре акробатики.
- знание необходимых навыков в страховке.

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 (полугодия), проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации учреждения, формы промежуточной аттестации обучающихся: выполнение специальных упражнений.

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 (168 часов)

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов	
1.	Техника безопасности по предмету	1	Индивидуальное собеседование
2.	Фордершпрунг на одну или две ноги	28	Наблюдение
3.	Курбет: - первая часть – переход с ног на руки; - вторая часть – переход с рук на ноги.	25	Наблюдение

5.	Рондад	10	Наблюдение
6.	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
7.	Рондад	10	Наблюдение
8.	Упражнения на растяжку и гибкость	10	Просмотр
9.	Арабское колесо с места в длину	16	Просмотр
9.	Арабское колесо на месте	16	Наблюдение
10.	Арабское колесо с прыжка и с разбега	16	Наблюдение
11.	Заднее группированное сальто	24	Просмотр
12.	Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения.	1	Выполнение практических заданий
13.	Упражнения на растяжку и гибкость	10	Просмотр
	Всего	168	

Содержание программы (1 год обучения)

1. Фордершпрунг:

- *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, наклоняя 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.

4. Арабское колесо с места в длину (упражнение разучивается на лонже):

- ученик ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад.

5.. Арабское колесо на месте:

- ученик приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр

тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает кругообразное движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую ногу он проносит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу.

6. *Арабское колесо с прыжка и с разбега:*

- сделав с небольшого разбега вальсет, ученик прыгает вверх, оттолкнувшись левой ногой, слегка подняв плечи, откинув локти и прижав кисти к груди. Благодаря маховому движению правой ноги снизу вверх, последовавшему при толчке, и резкому рывку грудью вниз ученик выходит в стойку вниз головой. Отрывая кисти рук от груди, ученик ставит выпрямленные руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только не одну за другой, а одновременно. С помощью полученной инерции от взмаха ногой и рывка грудью, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на ноги.

7. *Заднее группированное сальто (на лонже):*

- разучивание темпа для заднего сальто;

- ученик слегка сгибая ноги в коленях, коротким резким толчком прыгает вверх; отрываясь от земли ученик выбрасывает руки снизу вверх перед собой для усиления взлета; взлетая, он разводит руки сверху в стороны вниз, подхватывает согнутые ноги около колен, группируется, а затем распускает группировку (то есть распускает ноги и выпрямляет их), встает на землю с поднятыми вверх руками.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№№	Дата проведения	Наименование тем и разделов	Форма занятия	Всего часов
1.		Техника безопасности по предмету	Лекция	1
2-29		Фордершпрунг на одну или две ноги	Учебно-тренировочное занятие	28
30-54		Курбет: - первая часть – переход с ног на руки; - вторая часть – переход с рук на ноги.	Учебно-тренировочное занятие	25
55-64		Рондад	Учебно-тренировочное занятие	10
65		Промежуточная аттестация	Занятие	1
66-75		Рондад	Учебно-тренировочное занятие	10
76-85		Упражнения на растяжку и гибкость	Учебно-тренировочное занятие	10
86-101		Арабское колесо с места в длину	Учебно-тренировочное занятие	16
102-117		Арабское колесо на месте	Учебно-тренировочное	16

			занятие	
118-133		Арабское колесо с прыжка и с разбегу	Учебно-тренировочное занятие	16
134-159		Заднее группированное сальто	Учебно-тренировочное занятие	24
160		Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения.	Занятие	1
161-168		Упражнения на растяжку и гибкость	Учебно-тренировочное занятие	10
		Всего		168

Учебный план
2 год обучения 168 часов

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Техника безопасности по предмету	1	Индивидуальное собеседование
2.	Темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто с разбега (со страховкой).	25	Наблюдение
3.	Прыжковая комбинация: рондад-флик-фляк-заднее сальто	18	Наблюдение
4.	Флик-фляк с места и с рондата	20	Наблюдение
5.	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий

6.	Флик-фляк с места и с рондата	10	Наблюдение
7.	Элементы парной акробатики	20	Просмотр
8.	Темповые упражнения	24	Просмотр
9.	Упражнения с трамплина и с мостика	24	Наблюдение
	Зачет по пройденному материалу за два года обучения по программе. Итоговая аттестация	1	зачет
10.	Прыжки	24	Наблюдение
	Всего	168	

Содержание программы (2 год обучения)

1. Темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто с разбега (со страховкой):

- ученик прыгает вверх, слегка отклоняя корпус назад, группируется, откидывает голову назад, отчего тело приобретает вращательное движение, делает переворот в воздухе и, разгруппировываясь, приходит на ноги с поднятыми вверх руками;
- группировка должна быть резкой, колени притягиваются к груди на один момент и тот час же выпускаются во избежание перекрутки сальто;
- при группировке грудь должна быть закрыта и в спине не должно быть прогиба;
- тренировку заднего сальто проводить на полу с места и с трамплина.

2. Флик-фляк с места и с рондада:

- разучивание темпа на флик-фляк производить с исходного положения, то есть с опущенными руками. Для сосредоточивания внимания и правильной координации движения тренаж флик-фляка в лонже начинается с поднятыми руками, по степени овладения движением тренаж производить с исходного положения;
- разучивание комбинации «рондад-флик-фляк» производится после освоения флик-фляка с места. Сделав с разбега рондад и ставя с курбета ноги по возможности ближе к рукам, ученик прямыми руками с пола делает

сильный взмах вверх назад, отклоняя назад прямой корпус, затем отталкивается ногами и делает флик-фляк.

3.Прыжковая комбинация: рондад-флик-фляк-заднее сальто.

- после флик-фляка ноги ставятся на пол немного дальше, чем при флик-фляке в темпе. Необходимо, чтобы флик-фляк давал инерцию для исполнения следующего за ним заднего сальто, то есть, резко выполняя курбет, отталкиваясь прямыми ногами, ученик должен по возможности набрать наибольшую высоту и в наивысшей точке взлета группироваться для заднего сальто.

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№№	Дата проведения	Наименование тем и разделов	Форма занятия	Всего часов
1.		Техника безопасности по предмету	Лекция	1
2-26		Темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто с разбега (со страховкой).	Учебно-тренировочное занятие	25
27-44		Прыжковая комбинация: рондад-флик-фляк-заднее сальто	Учебно-тренировочное занятие	18
45-64		Флик-фляк с места и с рондата	Учебно-тренировочное занятие	20
65		Промежуточная аттестация	Занятие	1
66-75		Флик-фляк с места и с рондата	Учебно-тренировочное занятие	10
76-95		Элементы парной акробатики	Учебно-тренировочное занятие	20
96-119		Темповые упражнения Курбет в темпе. Лягскач со стойки на руках на прямые ноги. Заднее сальто с	Учебно-тренировочное занятие	24

		<p>места в группировке.</p> <p>Копфшпрунг с вальсета с головы махом одной ноги на полусогнутые ноги врозь.</p> <p>Фордершпрунг с двух ног с прыжка на прямые ноги с разбега. Фордершпрунг на одну ногу («ножницы»). Арабское колесо с прыжка.</p> <p>Переднее сальто с разбега в группировке (на маты). Рондад— заднее сальто в группировке.</p> <p>Флик-фляк с места.</p>		
120-143		<p>Упражнения с трамплина и с мостика</p> <p>Переднее сальто с трамплина с разбега в группировке. Переднее сальто с трамплина с места в группировке. Заднее сальто с трамплина в группировке с места. Переднее сальто с мостика в группировке по одной ноге с пере-ходом на рондад. С мостика арабское сальто.</p>		24
144-167		<p>Прыжки</p> <p>Фордершпрунг толчком двух ног с прыжка на прямые ноги.</p> <p>Переднее сальто в группировке с разбега.</p> <p>Рондад — флик-фляк — заднее сальто в группировке.</p> <p>Рондад—2—3 флик-фляка в темпе.</p> <p>Произвольный прыжок.</p>		24
168		Зачетное занятие		1

Календарный учебный график обучения

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Всего учебных	Кол-во учебных	Режим занятий
				ых	ых	й

	по программе	программе		дней	часов (в год)	
1 год	01.09.2018г.	30.06.2019г.	42	168	168	4 раза в неделю по 1 учебно му часу
2 год	-	-	42	168	168	4 раза в неделю по 1 учебно му часу

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.

Нарастание 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 двигательские 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.