

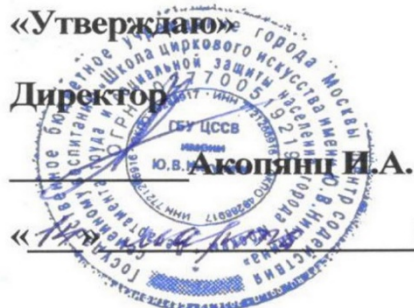
Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
Центр содействия семейному воспитанию
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» апреля 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)**

Направленность программы:художественная

Название программы: **Эквилибр**

(ознакомительный уровень)

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

Срок реализации: 6 месяцев

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

Москва, 2019г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Эквилибр» (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 эквилибру,

- 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 «Эквилибр» является программой художественной направленности.

При подготовке данной программы была использована «Программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности 2109 «Цирковое искусство», составитель Н.Э. Бауман, г. Москва 1970 год.

Одним из профилирующих предметов специального цикла в училище циркового и эстрадного искусства на отделении цирковых жанров является эквилибристика.

Эквилибристика - это умение сохранять равновесие в самых разнообразных положениях, как в статике, так и в движении.

Овладение эквилибристикой играет важную роль в совершенствовании физической подготовки обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина. Это связано с многогранностью данного жанра, сочетающего в себе средства физического, пластического, музыкального, танцевального и художественно-эстетического развития воспитанников.

Задача предмета "Эквилибр" - обучить обучающихся сохранять равновесие в различных положениях, освоить технику исполнения различных элементов программы, способствовать достижению физического и нравственного совершенства и артистической культуры.

Преподаватель эквилибра, наряду с формированием профессиональных качеств будущих артистов цирка, должен быть воспитателем и наставником учащихся, прививать им трудолюбие и дисциплинированность, любовь к своей профессии.

Программа составлена с учетом возрастных групп, физических возможностей обучающихся, допуска к занятиям на основании заключения

врачей спортивной медицины.

Основная цель Программы:

Общее эстетическое и общефизическое развитие обучающихся на основе овладения элементами эквилибра.

Задачи Программы:

обучающие задачи:

- изучение основ баланса,
- выработка навыка сохранения равновесия при выполнении различных движений,
- формирование физической основы для дальнейшего освоения жанра.

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,
- выявление и развитие индивидуальных возможностей обучающихся с целью дальнейшей специализации в данном жанре;

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 (наполняемость 4-5 человек).

Данная Программа может использоваться для индивидуального обучения цирковой дисциплине «Эквилибр» 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 элементами. Воспитанники должны соблюдать требования

техник безопасности в процессе занятий, иметь общее представление об эквilibре, самостоятельно выполнять основные элементы.

Система оценки результатов освоения обучения
Дополнительной общеразвивающей программы «Эквилибр» 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 «Эквилибр»** 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).

Методы обучения

Процесс обучения гимнастическим элементам строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности и принципы, свойственные цирку, а именно:

Принцип систематичности. За соблюдением данного принципа необходимо вести строгий контроль. Обучение осуществляется на протяжении ряда лет, в течение учебного года - от занятия к занятию. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во

время и в результате физических упражнений, обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

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

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

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

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

Принцип наглядности предполагает непосредственные контакты с предметным миром. Показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину.

Учебный план (6 месяцев обучения)

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Стойка на руках	10	Наблюдение
2.	Стойка на голове	14	Просмотр
3.	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
4.	Равновесие на катушке	12	Просмотр
5.	Равновесие на локте	10	Наблюдение
6.	Итоговая аттестация	1	Зачет

Содержание программы

Ручной эквилибр является разновидностью циркового жанра "Эквилибристика". Он объединяет различные упражнения, демонстрирующие искусство равновесия в разных положениях, а именно: в стойке на двух руках, на одной руке, на голове, упоре на локте, а также в различных комбинациях и сочетаниях из этих упражнений.

Эти упражнения лежат в основе большинства разновидностей жанра. В учебно-тренировочных условиях все эти элементы ручного эквилибра осваиваются на специальном реквизите: пьедестале, кубиках, "стоялках", тростях и руле.

Основным видом данного вида эквилибристики является стойка на руках (отсю-да название - "ручной эквилибр"). Она выполняется разными способами: махом, толчком, силой(жимом), планшем (прямым туловищем).

С самого начала занятий необходимо освоить правильное положение туловища и отдельных частей тела во всех упражнениях. При работе над стойками руки следует ставить немного уже ширины плеч, кисти держать параллельно друг другу, пальцы раздвинуты и выпрямлены вперед, локти прямые, плечи убраны, спина без прогиба, смотреть перед собой на воображаемую линию между кистями, колени прямые, носки . вытянуты. Это положение в процессе занятий следует закрепить и не допускать каких-либо отклонений. При правильном положении туловища, руки, плечи, спина и ноги должны составлять прямую вертикальную линию.

Как показывает многолетняя практика, стойка на руках более устойчива для сохранения равновесия, особенно в разных упражнениях с партнером - нижним и в вольтижной акробатике, где невозможно подбрасывать и ловить партнера с прогнутой спиной.

Балансирование на устойчивых опорах осуществляется за счет упора кистями при обязательном закреплении в плечах, спине и выпрямленных локтях.

Осваивать силовую стойку жимом можно лишь после того, как обучающийся научится фиксировать стойку на руках с толчка и укрепит мышцы рук, спины и плечевого пояса.

Стойка планшем требует значительных физических усилий мышц рук и главным образом плечевого пояса. Освоение техники балансирования в стойке на голове требует более длительного времени, чем стойка на руках, поскольку необходим определенный период времени, пока учащийся привыкнет к давлению на теменную часть головы, укрепит шейные мышцы и межпозвоночные связки. Стоять на "бублике" нужно с небольшим упором на переднюю часть темени, чтобы избежать переворачивания через голову.

Балансирование на стойке на голове осуществляется короткими и частыми упорами попеременно правой и левой стороны головы (с боку на бок) за счет шейных мышц. Этими упорами балансирующий должен опережать стремление туловища к наклону влево или вправо. Ноги следует держать выпрямленными вертикально, слегка разведенными в стороны ("разножка"), а в дальнейшем соединенными. При балансировке в стойке на

голове не следует размахивать руками и ногами.

Стойка на одной руке требует больше усилий, чем другие упражнения данного раздела. Осваивать ее можно после того, как учащийся освоит стойку на двух руках. Переход на одну руку выполняется за счет перенесения прямого туловища по центру тяжести без прогиба в сторону перехода (" без флажка"). Балансировка в стойке на одной руке осуществляется усилиями кисти опорной руки и мышц предплечья при обязательном закреплении в плече и выпрямленном локте.

Во избежание искривления туловища нужно выполнять переход на другую руку.

Равновесие на локте достигается за счет удерживания туловища в горизонтальном положении с упором животом на локоть опорной руки. Поясница слегка прогнута, голова приподнята, ноги слегка разведены в сторону, смотреть вперед. Во избежание болевых ощущений в брюшной полости следует напрягать мышцы живота.

1. Стойка на руках

Отработка правильного положения туловища, рук, ног, головы в стойке на руках. Выход махом в стойку на полу. Техника балансирования. Выход толчком в стойку на полу, на кубиках, на «стоялках». Отводить поочередно 2 кубика в стороны (подготовка). Выход силой в стойку на полу - подготовка (девушки по возможности). Стойка на полу - ноги шпагатом (девушки).

2. Стойка на голове

Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке. Фиксировать стойку на голове на полу, отпуская руки - ноги в группировке. Отталкиваться, опираясь руками, фиксировать голову на полу, ноги в группировке, затем выпрямить их /слегка в разножке/. Отработка техники балансирования. Фиксировать стойку на голове, придерживаясь руками.

3. Равновесие на катушке

Запрыгивать на катушку и спрыгивать с неё, удерживая равновесие. Отработка техники балансирования.

4. Равновесие на локте(1-2) Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке. Фиксировать стойку на локте, придерживаясь другой рукой.

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
1-2		Стойка на руках – 10 часов Отработка правильного положения туловища, рук, ног, головы в стойке на руках.	Учебно-тренировочное занятие	2
3-4		Выход махом в стойку на полу.	Учебно-тренировочное занятие	2
5		Техника балансирования.	Учебно-тренировочное занятие	1
6		Выход толчком в стойку на полу, на кубиках, на «стоялках».	Учебно-тренировочное занятие	1
7		Отводить поочередно 2 кубика в стороны (подготовка).	Учебно-тренировочное занятие	1
8		Выход силой в стойку на полу - подготовка (девушки по возможности).	Учебно-тренировочное занятие	1
9-10		Стойка на полу - ноги шпагатом (девушки).	Учебно-тренировочное занятие	2
		2. Стойка на голове- 14 часов	Учебно-тренировочное	

11-14		Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке. Отработка техники балансирования.	занятие	4
15-17		Фиксировать стойку на голове, придерживаясь руками.	Учебно-тренировочное занятие	3
18-20		Фиксировать стойку на голове на полу, отпуская руки - ноги в группировке.	Учебно-тренировочное занятие	3
21-24		Отталкиваться, опираясь руками, фиксировать голову на полу, ноги в группировке, затем выпрямить их /слегка в разножке/.	Учебно-тренировочное занятие	4
25		Промежуточная аттестация	Занятие	1
26-33		4. Равновесие на катушке- 12 часов Запрыгивать на катушку и спрыгивать с неё, удерживая равновесие	Учебно-тренировочное занятие	8
34-37		Отработка техники балансирования	Учебно-тренировочное занятие	4
38-42		Равновесие на локте(1-2)- 10 часов Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке.	Учебно-тренировочное занятие	5

43-47		Фиксировать стойку на локте, придерживаясь другой рукой.	Учебно-тренировочное занятие	5
48		Итоговая аттестация		1

Организационно-педагогические условия

1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Материально-техническая база учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

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

1. Антиподные подушки
2. Маты мягкие (мягкие)
3. Столы
4. Страховочная лонжа
5. Скользящая лонжа
6. Колесо подвесное
7. Кольца гимнастические-
8. Катушки
9. Лестницы

Технические средства обучения: магнитофон, видеопроигрыватель (для просмотра видео-ресурсов по изучаемому разделу).

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед педагогом стоят ответственные задачи – развить физический аппарат воспитанника, научить его высокопрофессиональным кавыкам работы, привить ему сознательное отношение к учебной и творческой дисциплине, научить видеть, чувствовать, понимать и создавать прекрасное. Учащийся должен помнить, что технические достижения всегда подчинены художественно-творческим задачам.

Для занятий эквилибристикой большое значение имеет хореографическая подготовка воспитанников, которая формирует пластическую выразительность, правильную осанку, совершенствует координацию движений, поэтому отдельные упражнения основаны на элементах классического и народно-сценического танцев.

Наибольшую сложность для педагога представляет работа на начальном этапе обучения - ознакомительном уровне. Необходимо учитывать, что обучающиеся поступают в учреждение в течение всего года без отбора, с разными физическими данными и особенностями развития. Педагогу

необходимо организовать учебный процесс таким образом, чтобы ознакомительный уровень обучения обучающихся с разными способностями могли освоить за выделенное в программе количество часов. Чтобы добиться хороших результатов педагог должен разнообразить занятия как по содержанию (разучивание новых движений, новых комбинаций), так и по форме применяемых методов (небольшая беседа в виде вопросов и ответов по программе, наблюдение обучающихся друг за другом при исполнении упражнений и т.д.). Следует учитывать, что мальчикам и девочкам присущи некоторые различия в занятиях, например, для девочек характерна пластичность движений, четкость линий, ритмичность, танцевальность; для мальчиков - подвижность, тяга к акробатическим элементам, различным прыжкам.

Педагог должен внимательно наблюдать за движениями каждого обучающегося, предупреждать, исправлять ошибки, постепенно переходя от простого к более сложному.

В процессе занятий необходимо найти подход к каждому обучающемуся, изучить его характер, воспитывать способность к самоконтролю, приучать к выполнению требований педагога. Большое внимание педагог обязан уделять психологической подготовке, ее целенаправленному развитию. Необходимо воспитывать в обучающихся настойчивость, стремление преодолевать трудности, возникающие перед ними в тех или иных упражнениях, строго соблюдать правила техники безопасности; обучать приемам самостраховки. В случае срыва необходимо объяснить его причину, затем повторить неудавшееся упражнение, комбинацию несколько раз, чтобы обучающийся приобрел уверенность.

Особую ответственность приобретают занятия на ознакомительном уровне, где обучающиеся специализируются в данном жанре. Необходимо всячески поощрять инициативу обучающихся в решении творческих задач, способствовать развитию художественного вкуса, артистичности, выявлять индивидуальность воспитанника.

Примерное построение занятия

Подготовительная часть занятия - разминка, т.е. подготовка всего организма к занятиям с помощью специальных упражнений в течение 5-7 мин.

Основная часть занятия - наиболее продолжительная по времени. Ее содержание - изучение элементов программы. Здесь наибольшее значение придается освоению техники в чистоте исполнения, последовательности различных упражнений и их комбинаций.

Заключительная часть занятия - наиболее короткая. Она содержит упражнения на расслабление.

Программа ориентирована на воспитанников со средними физическими возможностями, предполагает развитие силы, ловкости, умения держать баланс, совершенствование навыка стояк на одной и двух руках, а также на голове.

Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся 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 использованной литературы

Список использованной литературы

1. З.Б. Гуревич. Эквилибристика. Москва, «Искусство», 1982 г.
2. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1977
3. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ, 2008
4. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979
5. Цирковая терминология. Методическая разработка. Автор-составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982
6. Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.
7. Баринов В.А. Основы циркового творчества: Учебное пособие.- М.: МГУКИ, 2004.- 108с.