

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена

Протокол МС № 01

От «19» авг 20 19 г.

Методист по УВР

Н.Н. Деревянова

«19» августа 20 19 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ гимназии
им. С.В. Байменова города Похвистнево

Г.В. Вагизова

Приказ № 241

от «24» августа 20 19 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«ЦИРКОВОЕ ИСКУССТВО»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Лим Александр Владимирович

Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2019

Пояснительная записка

В общей системе воспитания физическое воспитание ребенка занимает особое место. Именно в детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, происходит становление физической активности, а также воспитание физических качеств. Физическое воспитание ребенка тесно связано с его интеллектуальным и морально - волевым развитием, с развитием всех технических функций.

В последнее время Правительство РФ и лично Президент уделяют особое внимание укреплению здоровья подрастающего поколения через занятия физической культурой и спортом. В школьной программе заложено недостаточное количество часов для реализации этих идей. Поэтому необходимо увеличение этого времени через дополнительное образование.

Цирк – это синтез спорта и искусства. Цирковое искусство сформировалось из народных площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований. Герой цирка – артист, который преодолевает, казалось бы, непреодолимые препятствия, поэтизирует физический труд, отвагу, изобретательность человека, создает определенный обобщенный художественный образ. Образ этот раскрывается при помощи специфических упражнений – трюков. Выбор и композиция трюков подчинены задаче создания образа. Комбинация трюков, перемежаемая другими актерскими действиями, составляет номер – отдельное законченное произведение циркового искусства. Искусство цирка отличается необычайностью, алогизмом, эксцентрикой. Цирковой трюк всегда лежит вне предела обычных представлений, но он всегда подчиняется определенным эстетическим нормам.

При разработке программы автор руководствовался следующими нормативными документами:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г.);
- СанПиН 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. г. Москва);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ СП ЦДТ «Пируэт» г. Похвистнево;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СП ЦДТ «Пируэт» г. Похвистнево;
- Концепция развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Цирковое искусство является одним из древнейших составляющих мировой культуры и спорта. Оно сформировалось из народных, площадных представлений и театрализованных спортивных соревнований. В программу входили акробатические и жонглёрские номера, дрессировка животных, импровизированные аттракционы. Выступления профессиональных цирковых артистов были известны ещё в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Византии и других странах. Со второй половины 18 века начали формироваться первые династии русских цирковых артистов. Первый стационарный цирк в России был открыт 11 декабря 1827 года в Санкт-Петербурге. Цирковое искусство отличается необычностью и эксцентрикой. То, с какой точностью и виртуозностью цирковые артисты исполняют самые сложные трюки, всегда привлекало зрителей.

Интерес к цирку не угасает и в наши дни. Через цирковое искусство, по средствам систематических занятий в цирковой студии, ведётся воспитание навыков коллективной творческой деятельности, ответственного отношения к результатам своей работы и работы коллектива, воспитание культуры поведения, дисциплины и собранности, пробуждая детей к дальнейшему освоению циркового искусства.

Данный курс обучения даёт возможность проявить себя, как личность и раскрыть свой внутренний мир.

Программа «*Цирковое искусство*» состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в коллективе, границы их сглаживаются.

Кроме того, цирк подразумевает наличие у исполнителя многих талантов - он должен уметь одинаково хорошо танцевать, владеть искусством грим-визажа (на начальном уровне), пантомимы и, конечно, исполнять акробатические трюки. Причем именно в цирке столь огромно значение импровизации и так широко поле для самостоятельного творчества.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**

Так же, новизна данной программы заключается в использовании педагогом в полном объеме специфики современного циркового искусства, где исполнитель существует в постоянном синтезе актерской игры и танца, музыки, акробатики и трюковыми элементами. На третьем году обучения, воспитанники получают знания (начального уровня) по теории композиции постановки танца; осваивают методику и овладевают приёмами создания циркового номера; сформируют практические навыки постановочной и репетиционной работы.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень **актуальна**. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Применение полученных знаний, умений и навыков данного вида творчества в повседневной деятельности мотивирует детей и подростков на создание индивидуального творческого продукта (номера). Используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей и подростков.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют кругозор детей. Данная программа позволяет воспитанникам, путем систематических занятий в цирковой студии, приобрести навыки работы с предметами (реквизитом), укрепить свое физическое здоровье, развить музыкальные данные (чувство ритма, слуха), а также удовлетворить свою потребность в общении, самоутверждении и самовыражении. Этот момент является особенно привлекательным для детей и подростков, т.к. выраженное стремление к общению, стремление утвердить свою самостоятельность и независимость, понять свою уникальность и почувствовать значимость – являются специфическими чертами этого возраста. Привлечение на занятия в студию детей и подростков данной возрастной категории, вносит свой вклад в решение проблемы свободного времени ребёнка.

Занятие цирковым искусством и сейчас позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют нравственному росту ребенка, культуре и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей.

Содержание программы позволяет педагогу проводить обучение с учётом возрастных особенностей и физических способностей ребят, постоянно диагностируя и отслеживая полученные результаты обучающихся.

Занятия в цирковом объединении развивают у детей не только физические навыки, но и способствуют творческому развитию. Возможность выступать на сцене перед зрителями стимулирует детей настойчиво добиваться поставленной цели, совершенствовать силу, ловкость, гибкость, артистичность. Занятия в цирковом коллективе способствуют развитию у детей творческой самостоятельности и инициативы.

В объединении занимаются все желающие дети с 7 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Всего формируется две группы по 15 – 17 человек. Первая группа - дети 7 – 10 лет, а вторая – дети 11 – 16 лет. Занятия в первой группе проводятся 3 раза в неделю по 1 ч. 30 мин. Занятия во второй группе проводятся 3 раза в неделю по 1 ч. 30 мин.

Занятия в первой группе проводятся, в основном, коллективно. Основное внимание уделяется физическому развитию ребенка, совершенствованию таких качеств как сила, ловкость и гибкость, также отводится время и под занятиями основам артистического мастерства. Во второй группе делается упор на подготовку цирковых

номеров, поэтому занятия проводятся с меньшими по численности группами, а также индивидуально.

Занятия в цирковом коллективе отличаются большим многообразием форм, которые требуют от детей проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с нравственным и эстетическим воспитанием, физическое воспитание способствует всестороннему развитию ребенка.

Задачи занятий в цирковом коллективе можно разделить на образовательные и воспитательные. Образовательные заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, непредусмотренных школьной программой, в совершенствовании выполнения этих упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение этих задач приводит к систематическому прочному и полному изучению всего материала данной программы. Для решения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных занятий), а для решения других – достаточно лишь одного занятия. Например, поставить номер с правильным чередованием трюков, переходами от одного трюка к другому, отработкой всего номера под фонограмму на одном занятии нельзя. Это задача общая, для выполнения которой потребуются серия занятий, а отработать один трюк, довести его до автоматизма, синхронности, эта задача может быть конкретной для одного занятия.

Выполнение образовательных задач должно сочетаться с решением воспитательных задач. В целом весь процесс занятий в цирковом коллективе способствует воспитанию внимания, дисциплинированности, воли, аккуратности, а также чувства дружбы, товарищества, целеустремленности, самостоятельности и настойчивости в преодолении трудностей.

Моя программа физического обучения подразумевает большое разнообразие видов физической деятельности: акробатика, жонглирование, воздушная гимнастика, парная акробатика. Занятия перечисленным развивают не только такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость, но и формируют эстетические вкусы, учат ценить и понимать прекрасное.

Все это, вместе взятое, готовит к жизни, труду, разнообразной полезной практической деятельности независимо от того, чем в дальнейшем будет заниматься ребенок. Занятия в цирковом кружке научат ценить его и физический, и творческий труд.

Цель программы:

Сохраняя и преумножая физическое здоровье ребёнка, посредством эстрадно – циркового искусства формировать творческую личность.

Задачи:

Обучающие:

Формировать знания основных жанров циркового искусства, техники безопасности на тренировках и выступлениях.

Формировать умение владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности.

Формировать умение красиво и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

Формировать готовность к самостоятельному выбору жанра.

Развивающие:

Развивать творческую активность.

Развивать физические качества (гибкость, скорость, ловкость, силу)

Развивать выносливость и координацию.

Воспитательные:

Формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом и ребёнком, родителями, отношения наставничества старших и младших.

Сохранять и обогащать традиции коллектива.

Формировать способность к общению.

Актуальность программы.

Акробатика – один из видов спорта, гармонично сочетающих умственное и физическое развитие человека. Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, расширяет кругозор, помогая им познавать физические и духовные возможности человека.

Занимаясь в коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными жанрами, становятся приверженцами одного из них.

Данная программа позволяет всем обучающимся детям получать более гармоничное развитие, воспитывать личностные качества и развивать способность к общению.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что помимо физкультурно-спортивной направленности в программу включены элементы художественно - эстетического направления. Занятия хореографией являются неотъемлемой частью и тесно взаимосвязаны с цирковыми жанрами.

Хореографическая подготовка в цирке базируется главным образом на классической основе.

В данном методическом материале особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности,

смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

В программе используется модульный принцип построения и новое решение проблем дополнительного образования, т.е. обучение детей - построено на комплексном освоении различных видов творчества (музыки, танца, эстрады, театра и цирка). Так же, применяется использование проектно-исследовательских образовательных технологий, связанных с поиском новых совершенных форм, конструктивных решений, нестандартного использования материалов при создании творческого продукта.

Все образовательные модули взаимосвязаны, благодаря чему обеспечивается интеграция различных видов творческой деятельности, необходимых для достижения обучающимися общего положительного результата и достижения цели программы.

Цирковой репертуар постоянно обновляется и расширяется новыми постановками. Репертуар может подбираться и варьироваться в соответствии с составом коллектива и тематикой предстоящих выступлений.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Программа адресована детям (подросткам, девочкам, мальчикам) 8 - 16 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Воспитанники должны иметь медицинские справки о состоянии здоровья и допуск к занятиям с физической нагрузкой. Степень предварительной спортивной подготовки не требуется. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 12 человек; второй год обучения — 10 человек; третий год обучения — 8-10 человек.

Учебный план «Цирковое искусство»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«О! Это цирк?»	132	6	126
2.	«Ах! Этот цирк!»	132	6	126
3.	«Это и есть цирк»	132	6	126
	ИТОГО	396	18	378

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия групп 1 модуля обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1 часу, т.е. 3 часа в неделю (132 часа в год).

Занятия групп 2 модуля обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1 часу, т.е. 3 часа в неделю (132 часа в год).

Занятия групп 3 модуля обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 и 1 часу, т.е. 3 часов в неделю (132 часа в год).

Формы организации деятельности воспитанников:

✓ групповая;

- ✓ фронтальная (малыми группами).

Формы проведения занятий:

- ✓ беседа;
- ✓ репетиции;
- ✓ студийные конкурсы – конкурс циркового мастерства, конкурс авторских номеров;
- ✓ конкурсы, выступления и концерты, фестивали;
- ✓ проведение мастер-классов по цирковому мастерству;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ соревновательные выступления;
- ✓ показательные выступления;
- ✓ тренировки различных видов;
- ✓ занятие-игра;
- ✓ диагностическое занятие.

Методы:

- ✓ словесный (рассказ, беседы, объяснение инструктаж по
- ✓ техника безопасности при работе в спортзале);
- ✓ наглядный (показ упражнений педагогом, просмотр видеоматериалов);
- ✓ практический (репетиция, участие в концертных программах,
- ✓ самостоятельное составление комплексов упражнений);
- ✓ объяснительно-иллюстративный.

Методы тренировок могут быть следующими:

- ✓ интервальный, где чередуются работа и отдых,
- ✓ непрерывной тренировки, где упражнения выполняются одно за другим,
- ✓ отдых после всех выполненных упражнений.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы:

- ✓ познакомятся с некоторыми теоретическими основами цирковой культуры и с основными цирковыми жанрами;
- ✓ познакомятся с основами классического танца, научатся ритмично двигаться под музыку и овладеют основами актёрского мастерства;
- ✓ обучатся основным элементам акробатики, жонглирования и эквилибристики;
- ✓ научатся основным цирковыми терминами и правилам техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений;
- ✓ научатся ставить цель и решать творческие задачи в процессе работы над индивидуальными и коллективными проектами;
- ✓ научатся самостоятельно ставить номера (композиция постановки цирковых номеров).

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

- ✓ разовьют творческие способности и привьют исполнительские качества – артистизм и эмоциональность;
- ✓ разовьют способности анализировать свою деятельность. приобщатся к

- ✓ здоровому образу жизни и укрепят физическое здоровье (развитие координации,
- ✓ правильной осанки, пластики, выносливости).
- ✓ сформируют уверенность в себе, стремление преодолевать
- ✓ собственную скованность и закомплексованность;
- ✓ разовьют умение работать в команде, способность к совместной
- ✓ творческой деятельности, сформируют умение ставить цели и достигать их;

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

- ✓ воспитают смелость, решимость, активность, целеустремлённость,
- ✓ настойчивость, упорство, выдержку, терпение и волю, а также трудолюбие,
- ✓ аккуратность, усидчивость и умение довести начатое дело до конца;
- ✓ воспитают эстетический вкус, культуру общения с окружающими и
- ✓ культуру поведения на сцене во время выступления;
- ✓ воспитают уважительное отношение к традициям коллектива;
- ✓ воспитают художественный вкус, умение гармонично сочетать свой
- ✓ образ и стиль с творческим номером (проектом).

Результаты освоения программы:

в предметной деятельности

- ✓ знания основных жанров циркового искусства;
- ✓ знание и соблюдение техники безопасности на тренировках и
- ✓ выступлениях;
- ✓ владение своим телом;
- ✓ правильное выполнение основных акробатических элементов;
- ✓ умение оценивать физическое состояние и регулировать его в процессе
- ✓ тренировочной деятельности;
- ✓ участие коллектива в городских конкурсах и фестивалях;
- ✓ создание самостоятельной концертной программы;
- ✓ владение жанрами;
- ✓ сформированность сценической культуры в результате активной
- ✓ концертной деятельности.

в развитии личности

- ✓ возросшая уверенность в себе;
- ✓ сознательная тренировочная деятельность;
- ✓ любовь к цирковому искусству;
- ✓ умение радоваться успехам других;
- ✓ желание прийти на помощь в трудную минуту;
- ✓ умение быстро реагировать в экстремальной ситуации;
- ✓ уважение сложившихся традиций коллектива.

в создании образовательной среды

- ✓ создание творческого детского коллектива;
- ✓ активная помощь старших участников коллектива младшим;
- ✓ концертная деятельность;
- ✓ творческие поездки;
- ✓ наличие условий для развития личности;
- ✓ воспитание этики отношений.

Способы определения результативности:

- ✓ анализ выполнения самостоятельных творческих заданий;
- ✓ проведение психолого-педагогических исследований и диагностики;
- ✓ анкетирование родителей;
- ✓ открытое занятие.

Так же, педагогом систематически проводится диагностика, направленная на выявление степени освоения образовательной программы каждым представителем коллектива (ведение сводной таблицы наблюдения). Диагностика проводится в начале, середине и конце учебного года, что позволяет педагогу находить наиболее эффективные формы взаимодействия с детским коллективом и каждым ребенком в отдельности.

Формы контроля качества образовательного процесса и его результатов:

1. Вводный контроль (тестирование, диагностическое тестирование).
2. Промежуточный контроль (проводится в конце 1-го и 2-го полугодия - в декабре – контрольное занятие, выступление, конкурс).
3. Итоговый контроль (апрель-май).

Виды аттестации учащихся

Промежуточная: (середина учебного года, декабрь – январь)

Тесты на общую физическую подготовку:

1. Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя.
2. Определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту.
3. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса - отжимание из упора на коленях или из упора лёжа

Итоговая: 1-й год обучения.

Выполнение контрольных упражнений, демонстрация освоенных комплексов упражнений.

Итоговая: 2-й год обучения.

Выполнение контрольных упражнений, демонстрация освоенных комплексов упражнений.

Итоговая: 3-й год обучения.

Выполнение контрольных упражнений, демонстрация освоенных комплексов упражнений. Самостоятельная творческая работа по составлению индивидуального номера.

Контрольные упражнения для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости

К концу первого года обучения.

Упражнение Дозировка

- 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
- 2 Поднимание прямых ног из положения виса на шведской стенке 25-30 раз
- 3 Приседания на одной ноге способом «пистолет» 6-8 раз
- 4 Поднимание туловища и ног одновременно, из и. п. лежа на спине «углом» 10-15 раз
- 5 «Мост» из положения лежа
- 6 Шпагат на «свою» ногу
- 7 Упражнения на равновесие

- 8 Комплекс упражнений с «катушкой»
 - 9 Переворот боком («колесо»)
 - 10 Жонглирование мячами: 3 мяча, методом «крест»
 - 11 Жонглирование кольцами: 3 кольца методом «крест»
 - 12 Акробатические упражнения в парах без подъема партнера
 - 13 Стойка на руках со страховкой у стенки
 - 14 Комплекс упражнений с обручами
 - 15 Жонглирование булавами: 2 булавы методом «крест»
 - 16 Знание базовых элементов акробатики и их выполнение в связке 2 минуты
- К концу второго года обучения.*

Упражнение Дозировка

- 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20-25 раз
 - 2 Поднимание прямых ног из положения виса на шведской стенке 30-35 раз
 - 3 Приседания на одной ноге способом «пистолет» 8-10 раз
 - 4 Поднимание туловища и ног одновременно, из и. п. лежа на спине «углом» 15-20 раз
 - 5 «Мост» из положения стоя
 - 6 Шпагат на правую и левую ногу
 - 7 Упражнения на равновесие
 - 8 Комплекс упражнений с «катушкой»
 - 9 Переворот вперед с разбега
 - 10 Перекидка назад на предплечьях
 - 11 Комплекс упражнений с кольцами.
 - 12 Акробатические упражнения в тройках без подъема партнера
 - 13 Стойка на руках без страховки у стенки
 - 14 Моноцикл: катание с поддержкой
 - 15 Комплекс упражнений на скакалке 6-7 раз
 - 16 Жонглирование мячами: 3 мяча методом «корзинка», «каскад» 15-20 раз
 - 17 Жонглирование кольцами: методом «крест»
 - 18 Жонглирование булавами: 3 булавы методом «крест»
 - 19 Знание базовых элементов акробатики и их выполнение в связке 3 минуты
- К концу третьего года обучения.*

Упражнение Дозировка

- 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25-30 раз
- 2 Поднимание прямых ног из положения виса на шведской стенке 30-35 раз
- 3 Приседания на одной ноге способом «пистолет» 8-10 раз
- 4 Поднимание туловища и ног одновременно, из и. п. лежа на спине «углом» 15-20 раз
- 5 «Мост» из положения стоя с подъёмом
- 6 Шпагат на правую, левую ногу и поперечный
- 7 Упражнения на равновесие
- 8 Комплекс упражнений с «катушкой»
- 9 Перекидка вперед на одну ногу
- 10 Перекидка назад
- 11 «Рондат» с места, с разбега
- 12 Акробатические упражнения в парах и тройках с подъемом партнера
- 13 Стойка на руках без страховки

- 14 Парное жонглирование кольцами методом «каскад» и «крест»
- 15 Перекидка накрест кольцами
- 16 Задняя перекидка кольцами
- 17 Моноцикл: катание без поддержки - назад, диагональ, круг
- 18 Кульбит из стойки на руках
- 19 Знание базовых элементов акробатики и их выполнение в связке 5 минуты

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- ✓ итоговое занятие-концерт (в соответствии с разработанным сценарием);
- ✓ участие в районных, городских и международных конкурсах;
- ✓ творческие фестивали;
- ✓ показ презентаций и слайд-шоу по итогам проведения различных мероприятий и выездов;
- ✓ участие в различных образовательных проектах и программах.

Так же, формой подведения итогов реализации данной программы является **итоговая аттестация – зачетное (контрольное) занятие** с целью выявить знания, умения и навыки по ОФП, СФП, акробатике и жонглированию.

Особое внимание уделяется проведению педагогом открытых занятий, концертов и праздников для родителей. Педагогом систематически проводится **обсуждение** пройденной темы с воспитанниками и опрос родителей об их удовлетворенности образовательным процессом. Это, в свою очередь помогает педагогу находить новые формы проведения занятий и отслеживать результат деятельности каждого ребенка с учетом его возрастных особенностей.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- ✓ Консультации.
- ✓ Анкеты.
- ✓ Протоколы собраний.
- ✓ Рекомендации по выполнению домашних заданий.
- ✓ Планы тематических бесед.
- ✓ Совместные культурно- досуговые мероприятия.

Модуль «О!!! Это цирк?»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам и техники безопасности, приобретение навыков работы с цирковым реквизитом, применяемыми на занятиях.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с мячиками, кольцами, булавами, обручами, катушками для эквилибра.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него. Формирование у детей начальных цирковых знаний, культурного и

профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

Цель: знакомство детей с профессией цирковых артистов, улучшить и развить физическое здоровье и научить воспитанника владеть своим телом.

Задачи:

- ✓ воспитать здорового всесторонне развитого человека;
- ✓ повышение культурного уровня детей;
- ✓ привить любовь к цирку

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов <i>всего</i>	Кол-во часов <i>теория</i>	Кол-во часов <i>практика</i>
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1	-
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	28	1	27
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	17	1	16
4	<i>Акробатика</i>	22	1	21
5	<i>Оригинальные цирковые жанры</i>			
	✓ Жонглирование	33	1	32
	✓ Хула-хупы	15		15
	✓ Эквилибристика на «катушке»	16	1	15
6	<i>Итого</i>	132	6	126

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Содержание программы
1	<i>Вводное занятие</i>	Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Расписание. План работы творческого объединения на год. Организация рабочего места. Форма одежды и внешний вид. Практика: Знакомство с коллективом. Игры на сплочение коллектива. Упражнения на снятие мышечного напряжения и свободу движения. Тестирование (просмотр воспитанников, с целью выявления их физиологических данных и физической подготовки на начало учебного года).
2	<i>Введение в театральную деятельность. Основы цирковой культуры</i>	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Основы цирковой культуры». Основные жанры циркового искусства, классификация жанров, сочетание жанров. Особенности работы детского циркового объединения. Особенности цирковой терминологии. Особенности организации работы

		театра и цирка. Понятие о театральных и цирковых профессиях (актёр, артист цирка, режиссёр, художник, костюмер, гримёр, осветитель и др.). Правила поведения в театре и цирке.
3	<i>Основы актёрского мастерства</i>	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Основы театрального мастерства». Виды театра, их отличительные особенности. Установочная схема «Я - зритель. Я – актер. Я – образ». Понятие «Этюд»», схема построения этюда. Понятие «Мышечного контролера». Понятие о зрительном, слуховом, осязательном внимании. Групповое внимание. Публичное одиночество. Внимание – элемент сценической игры. Произвольное и непроизвольное внимание. Объекты внимания. Сценическое воображение. Сценическое внимание. Понятие «внутреннего зрения». Практика: Упражнения на снятие мышечного напряжения, свободу движения, освоение сценического пространства. Физические упражнения на выработку умения ощущать работу мышц и подчинять ее своей воле. Физические упражнения по освоению способов мгновенной ориентировки. Упражнения и игры по теме: «Сценическое внимание». Упражнения (тренинг) на выработку индивидуального и группового внимания, публичного одиночества. Упражнения и игры по теме «Сценическое воображение». Приемы релаксации, концентрации внимания, сосредоточение на партнере. Играем в цирк. Создание тематической композиции «В цирке».
4	<i>Музыка и ритм</i>	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Музыка и ритм». Взаимосвязь музыки, хореографии и цирка. Ознакомление с различными направлениями в музыке (классическое, народное, эстрадное и т.д.). Ознакомление с различными темпами музыки. Ознакомление с разнообразными музыкальными композициями: быстрыми, медленными, ритмичными и плавными. Музыкальный размер.

		Практика: Изучение и отработка движений в соответствии с характером музыки. Выполнение упражнений для развития чувства ритма. Выполнение танцевальных комбинаций под счет и музыкальное сопровождение. Упражнения на развитие чувства ритма (музыкальные размеры: 1/2, 1/3, 1/4). Выполнение простейших ритмических рисунков. Ходьба под музыку с хлопком на сильную долю. Акцентировка на сильную долю такта в шагах и других танцевальных комбинаций. Отработка умения исполнять танцевальные композиции одновременно в один ритм. Отработка умения двигаться не только в такт музыке, но и из-за такта.
5	Сценическая пластика	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Сценическая пластика». Понятие «сценическая пластика», ее роль. Понятие «осанки». Многообразие типов осанки. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, связанные с искривлениями позвоночника: сколиоз. Практика: Наблюдение и исследование своей осанки. Фиксация положений своего тела при различных видах деятельности: за столом, при ходьбе. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки, комплекс упражнений на развитие пластики. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и упражнений на исправление осанки при сколиозе. Выполнение упражнений для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук.
6	Классическая хореография	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Классическая хореография». Хореографическое искусство и его особенности. История классического танца. Оздоровительный момент экзерсиса (развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков). Практика: Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и

		крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук. Изучение и отработка основных позиций рук и ног в классическом танце. Выполнение упражнений у станка. Постановка корпуса. Изучение и отработка классических упражнений: плие, гранд-плие, батман-тандю-жете, гранд-батман, ронд-де-жамб, пар тэр, пор-де-бра и т.п. и их простых комбинаций в медленном темпе.
7	Общая физическая подготовка	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «ОФП». Общие понятия: строй, шеренга, колонна; дистанция, интервал; предварительные и исполнительные части команд; основная стойка. Основная терминология по предмету. Выполнение базовых упражнений. Укрепление основных групп мышц. Развитие физических качеств. Практика: Разминка (с нее начинается каждое групповое занятие): ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, «скрестный» шаг. Бег: обычный, на носках, высоко поднимая ногу (колени), с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад. Прыжки: на двух ногах и поочередно, приставными шагами. Упражнения: сгибание и разгибание туловища, касаясь ногами за головой на большее количество раз; то же, но ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на скамейке; поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, касаясь коленями подбородка на большее количество раз. Упражнения на развитие мышц ног: приседания на носках и полной стопе; выпады вперед, в сторону; поднимание ноги вперед, в сторону, назад на максимальную высоту; удержание поднятой ноги как можно дольше. Упражнения на развитие силы брюшного пресса: поднимание прямых ног в висе на 90° на большее количество раз; Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (руки на полу). Упражнения на развитие силы: поднимание прямых ног в висе на

		гимнастической стенке с касанием ногами перекладины в месте хвата руками на большее количество раз; подтягивание в висе на гимнастической стенке на большее количество раз; Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу на большее количество раз. Отработка правильного и четкого исполнения вышеперечисленных команд.
8	Специальная физическая подготовка	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «СФП». Отличия общей физической подготовки от специальной физической подготовки. Основная терминология по предмету. Виды гибкости, плавность движений, свобода движений, амплитуда. Сокращение мышц, мышцы груди мышцы спины, мышцы живота. Мышечная сила, мышцы рук, укрепление мышц, изометрия, отжимания. Икроножные мышцы, голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, сила, ловкость, быстрота гибкость, выносливость. Работа с реквизитом. Методика выполнения упражнений с мячом и скакалкой. Практика: Объяснение и показ выполнения упражнений. Варианты выполнения упражнений: «Складка» -наклон вперед сидя, ноги вместе, касаясь грудью колен; наклон вперед сидя, ноги врозь (широко), касаясь грудью пола; «шпагат» правый, левый, прямой; стойка «мост» из положения лежа и стоя. Равновесие «ласточка». Упражнение с мячом. Игры с мячом. Упражнение со скакалкой «Кто больше раз прыгнет через большую скакалку». Игры со скакалкой.
	Акробатика	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Акробатика». Основная терминология по предмету. Техника безопасности на занятиях по акробатике. Понятия: стойка на лопатках, стойка на голове, перекаты в группировке вперед и назад, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед. «Колесо» с положения стоя. Парная акробатика, прыжковая акробатика.

		Практика: Отработка правильного и точного исполнения акробатических упражнений и соединение их в несложные композиции. Акробатические упражнения в парах без подъема партнера.
9	Оригинальные цирковые жанры Жонглирование Хула-хуп	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Оригинальные цирковые жанры». Основная терминология по предмету. Понятие цирковой реквизит. Постановка рук, основная стойка жонглёра, традиционные предметы жонглирования, нетрадиционные предметы жонглирования. Понятие – парное жонглирование. Техника жонглирования 3-мя кольцами методом «крест», двумя кольцами в одной руке, 3-мя булавами методом «крест», 3-мя мячами методом «каскад». Практика: Показ разных методов жонглирования мячами, кольцами и булавами. Отработка техники классического жонглирования: один мяч подбрасывать вверх и ловить этой же рукой; один мяч подбрасывать из правой руки в левую и наоборот, сохраняя при этом одинаковую траекторию полета мяча; два мяча подбрасывать двумя руками вверх и ловить синхронно; два мяча жонглировать двумя руками методом «каскад»; два мяча подбрасывать на крест попеременно правой и левой рукой, меняя при этом местами мячи; три мяча жонглировать методом «крест»; три мяча жонглировать методом «каскад»; два кольца подбрасывать в одной руке поочередно; два кольца подбрасывать на крест, три кольца методом «крест». одну булаву подбрасывать таким же образом из правой руки в левую и наоборот; две булавы подбрасывать на крест; перекидки в парах (2-3 предмета). Теория: Понятие о цирковом названии обруча – хула-хуп. Техника безопасности при работе с обручами. Методика вращения обруча. Практика: Демонстрация вращения хула-хупов: вращение одного обруча на талии, коленях, груди, шее, в руке.

	Эквилибристика на «Катушке» Репетиционно-постановочная работа	Вращение двух обручей в двух руках одновременно (руки в стороны); два обруча вращать (один в руке и один на талии или коленях, свободная рука в сторону); два обруча вращать в руках методом «восьмерка». Отработка техники вращения хула-хупов. Теория: Равновесие, баланс, классификация эквилибра, реквизит для эквилибра. Основные понятия: «эквилибристика», «катушка». Техника безопасности при работе на «катушке». Правильное положение туловища и постановке ног, при нахождении на «катушке». Практика: Удержание баланса на «катушке» с поддержкой, без поддержки. Заход на «катушку» с поддержкой, без поддержки. Теория: Техника безопасности. Правила поведения репетиции. Просмотры и анализ видеозаписей репетиций. Практика: Отработка движений и комбинаций до правильного исполнения номера. Отработка манеры исполнения постановки. Репетиция сольных и коллективных номеров. Сводные репетиции концертов, творческих отчетов и праздниках. Подготовка номера к показу зрителям.
10	Концертная деятельность	Теория: Правила поведения на концертной площадке и за кулисами. Техника безопасности. Просмотр и анализ видеозаписей выступлений. Практика: Участие в Новогоднем школьном концерте, праздничном концерте «Международный женский день» и т.п. (по плану). Участие в районных мероприятиях (по плану).
11	Итоговое занятие	Теория: Анализ работы детского объединения за год. Практика: Открытое занятие. Отчётный концерт. Награждение воспитанников детского творческого объединения

Ах! Этот цирк!

Реализация этого модуля направлена на закрепление приобретённых навыков, работы с цирковым реквизитом, применяемым на занятиях.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность усовершенствовать свои возможности и применять их на практике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Закрепление у детей приобретенных цирковых знаний, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

Цель: развитие исполнительских и художественно – эстетических способностей детей на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков прикладного циркового характера, совершенствование физической формы

Задачи:

- ✓ развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранение равновесия;
- ✓ развитие творческих способностей воспитанников;
- ✓ приобретение воспитанниками творческого опыта работы на сцене

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Кол-во часов всего</i>	<i>Кол-во часов теория</i>	<i>Кол-во часов практика</i>
<i>1</i>	<i>Вводное занятие</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
<i>2</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>23</i>	<i>1</i>	<i>22</i>
<i>3</i>	<i>Акробатика</i>	<i>19</i>	<i>1</i>	<i>18</i>
<i>4</i>	<i>Оригинальные цирковые жанры</i>			
	<i>Жонглирование</i>	<i>31</i>	<i>1</i>	<i>30</i>
	<i>Хула-хупы</i>	<i>10</i>		<i>10</i>
	<i>Эквилибристика на «катушке»</i>	<i>15</i>		<i>15</i>
	<i>Моноцикл</i>	<i>10</i>		<i>10</i>
	<i>Групповая скакалка</i>	<i>14</i>	<i>1</i>	<i>13</i>
<i>5</i>	<i>Репетиционно- постановочная работа</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>
	<i>Итого</i>	<i>132</i>	<i>6</i>	<i>126</i>

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Содержание программы
1	Вводное занятие	Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Расписание. План работы творческого объединения на год. Организация рабочего места. Практика: Игры на сплочение коллектива. Упражнения на снятие мышечного напряжения и свободу движения.
2	Актёрское мастерство	Теория: Знакомство с техническими возможностями сценических площадок, которые необходимы для создания и монтажа декораций. Виды административно-организационных работ в театре. Технические службы театра, проверка готовности сцены перед репетицией и спектаклем. Хранение и упаковка костюмов, подготовка костюмов к спектаклю. хранение и упаковка реквизита, мелкая реставрация; хранение декораций и монтажировочные работы на сцене. Звуковая техника и работа с фонограммами: правила пользования усилителями, колонками, магнитофонами, микрофонами и другими радиоэлектронными приборами; правила и способы создания фонограмм; систематизация фонотеки студии. Световая техника и работа со световыми партитурами: правила эксплуатации силовых блоков, светового пульта и прожекторов; основы освещения театрального зала; приемы светооператорской работы. Понятие «образа», «характера» в актерском искусстве. Особенности создания сценического характера. Техника создания образа на сцене. Практика: Работа актера над собой: приемы релаксации, концентрации, внимания, дыхания, снятие мышечных зажимов, Энергетика, выработка физического (внешнего) рабочего самочувствия, настройка к действию. Органическое (подлинное)

		действие: простое физическое действие, предполагаемые обстоятельства, «Если бы», событие, задача. Простое психическое действие, внимание, воображение, логика и последовательность действий, мыслей и чувств. Беспредметное действие, работа органов чувств, память на ощущение и создание образных видений, Наблюдательность. Эмоциональная память. Физическое и словесное взаимодействие с объектом. Выразительная пластика, характерность. Чувство ритма, группировки, мизансцены. Выполнение этюдов на заданную тему.
3	Классическая хореография	Теория: Классический танец в России 18-19 века. Практика: Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук. Повторение основных позиций рук и ног в классическом танце. Изучение и отработка классических упражнений: плие, гранд-плие, батман-тандю-жете, гранд-батман, ронд-де-жамб, пар тэр, пор-де-бра и их простых комбинаций в медленном темпе. Выполнение классического экзерсиса у станка и на середине зала (прыжки соте, шажман-де-пье). Увеличение темпа исполнения комбинаций.
4	Специальная физическая подготовка	Теория: Виды упражнений. Четкость выполняемых упражнений: боковое равновесие на 90° и выше. Расстановка рук, распределение веса тела, балансировка, контроль равновесия. Практика: Выполнение упражнений для развития гибкости: наклон вперед сидя (ноги вместе), касаясь грудью колен; наклон вперед сидя (ноги врозь широко) с касанием грудью пола; «шпагат» правый, левый, прямой. стойка «мост» из положения стоя; равновесие «ласточка»; боковое равновесие на 90о и выше.

	Акробатика	Теория: Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно. Фигурно-композиционные элементы, плавность исполнения, максимальная гибкость, достаточный суплес, комбинации пластической акробатики. Варианты соединений, комбинированные соединения, высота выполнения, сохранение темпа, выполнение слитно. Методика выполнения: Акробатические элементы: стойка на руках; «колесо»; «вальсет»; «колесо» с «вальсета»; «рондат»; переворот вперед с места на две ноги (через стойку на руках переходом в «мост»), «фляк» с места. Практика: Упражнения на гибкость до достижения нужных результатов. Акробатические элементы: стойка на руках; «колесо»; «вальсет»; «колесо» с «вальсета»; «рондат»; переворот вперед с места на две ноги (через стойку на руках переходом в «мост»). Поддержки в парах. «Фляк» с места с поддержкой, без поддержки.
5	Оригинальные цирковые жанры Жонглирование	Практика: Отработка всех трюков с 1-го года обучения с 3-мя мячами и 2-мя кольцами. Отработка новых трюков: три кольца жонглировать методом «крест»; одну булаву подбрасывать в правой и левой руке, подкручивая кистью (булава делает один оборот) и ловить в этом же положении; три булавы подбрасывать на крест; три мяча жонглировать методом «каскад», «полу корзинка», «корзинка»; жонглирование 2 мячами в правой руке, в левой руке; жонглирование 2 кольцами в правой руке, в левой руке; отработка парного жонглирования кольцами (2-4) – перекидка, с четким соблюдением расстояния между партнерами. Мастер-класс. Отработка парного жонглирования булавами (2-4) – перекидка, с

	Хула-хупы	четким соблюдением расстояния между партнерами. Практика: Отработка разных методов вращения обручей 1-го, 2-х, 3-х и большего количества; разъединение 2-х обручей на туловище: а) 1 на талии, 2-й на груди; б) 1 на талии, 2-й на коленях; в) 1 на талии, 2-й в руке; поднятие обруча с пола, подкручивая его ногой на колени, подъем с коленей на талию; вращение двух обручей в двух руках (на локтевых суставах, затем на предплечьях); выполнение элемента «каскад» (руки в локтях одновременно или попеременно сгибаются и разгибаются); вращение трех обручей на туловище разными способами. Практика: Работа с предметами стоя на «катушке»: вращение одного обруча в положении стоя на «катушке»; жонглирование 1-м и 2-мя мячами в положении стоя на «катушке»; вращение трости в одной и двух руках в положении стоя на «катушке». Теория: Техника безопасности при работе с моноциклом. . Методика катания на моноцикле. Практика: Отработка техники катания на моноцикле с поддержкой, вперед - без поддержки. Теория: Техника безопасности при работе со скакалкой. Методика вращения скакалки и прыжков на скакалке. Практика: Прыжки через скакалку на двух ногах, с переменной ног, с поворотом на 180 градусов, на 360 градусов, прыжки через скакалку и вращение двух обручей в двух руках одновременно (руки в стороны) прыжки через скакалку и вращение двух обручей вращать в руках методом «восьмерка»: прыжки через скакалку и жонглирование 2 мячей, 2 колец и 2 булав.
	Эквилибристика на «катушке»	
	Моноцикл	
	Групповая скакалка	
6	Репетиционно-постановочная работа	Теория: Техника безопасности. Правила поведения репетиции. Просмотр и анализ видеозаписей репетиций. Ознакомление с

		сюжетом изучаемого номера, театрализованной постановки и т.п. Практика: Прослушивание музыкального сопровождения и изучение рисунка циркового номера, театрализованной постановки и т.п. Изучение танцевальных движений и комбинаций номера, театрализованной постановки и т.п. Отработка сюжетных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций с рисунком циркового номера. Изучение и отработка цирковых постановок: Отработка движений и комбинаций до правильного исполнения циркового и эстрадного номера. Отработка манеры исполнения постановки. Отработка навыков актерской выразительности, умения создавать свой сценический образ. Отработка характера исполнения циркового и эстрадного номера. Репетиция сольных и коллективных номеров. Подготовка презентаций и слайд-шоу по итогам проведения различных мероприятий и выездов. Сводные репетиции концертов, творческих отчетов и праздниках. Подготовка театрализованной постановки, циркового или эстрадного номера к показу зрителям.
7	Концертная деятельность	Теория: Техника безопасности. Правила поведения за кулисами и на сцене. Просмотр и анализ видеозаписей выступлений. Практика: Участие в Новогоднем школьном концерте, праздничном концерте «Международный женский день» и т.п. (по плану). Участие в районных и городских концертах, конкурсах и фестивалях (по плану).
8	Итоговое занятие	Теория: Анализ работы детского объединения за год. Практика: Открытое занятие. Отчётный концерт. Награждение воспитанников детского творческого объединения

Это и есть цирк!

Реализация этого модуля направлена на усовершенствование приобретённых навыков, работы с цирковым реквизитом, применяемым на занятиях.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность усовершенствовать свои возможности и применять их на практике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок мог воплотить приобретённые навыки принимая участия в различных конкурсах и фестивалях.

Цель: раскрытие потенциала ребенка в области физической культуры и эстетического сознания средствами циркового искусства

Задачи:

- ✓ обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам;
- ✓ обучать воспитанников начальным навыкам актерского мастерства;
- ✓ научить воспитанников эстетично и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/ п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Кол-во часов всего</i>	<i>Кол-во часов теория</i>	<i>Кол-во часов практи ка</i>
1	Вводное занятие	1	1	
2	Специальная физическая подготовка	9		9
3	Прыжковая акробатика	18		18
4	Групповая акробатика	10		10
5	Классическая хореография	5		5
6	Акробатический жанр «Каучук»	8	1	7
7	Оригинальные цирковые жанры ✓ Жонглирование ✓ Хула-хупы ✓ Эквилибристика на «катушке» ✓ Моноцикл ✓ Групповая скакалка	21 10 10 10 12	1	21 10 10 10 11
8	Композиция постановки циркового номера	6	2	4
9	Репетиционно-постановочная работа	7		7
10	Участие в школьных, районных, городских	4		4

	концертах, конкурсах и фестивалях			
11	Итоговое занятие	1		1
	ИТОГО	132	5	127

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Содержание программы
1	Вводное занятие	Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. План работы объединения на год. Организация рабочего места. Форма одежды и внешний вид. Практика: Упражнения на снятие мышечного напряжения и свободу движения.
2	Специальная физическая подготовка	Теория: Варианты правильного выполнения упражнений. Практика: Упражнения на гибкость до достижения нужных результатов: сидя (ноги широко), наклон вперед с касанием грудью пола (наклоны к каждой ноге); наклон вперед (ноги вместе) с касанием грудью коленей; «шпагат» правый, левый, прямой: сидя на «шпагате», наклоном корпуса назад и согнув заднюю ногу в колене, коснуться носком головы; боковое равновесие на 90о и выше; стойка «мост» наклоном назад; «мост» (руки на локтях). Открытый урок.
3	Прыжковая акробатика	Теория: Техника безопасности на акробатической дорожке. Правильность и точность ориентировки на акробатической дорожке и передвижение по ней (во время исполнения циркового номера). Практика: Отработка техник и четкости выполнения акробатических связок. «колесо» + «переворот» на одну ногу + «переворот» на две ноги; «колесо» + «рондат» + «фляк»; «колесо» + «переворот» на одну ногу + «рондат» + «фляк»; «сальто» с места с поддержкой;

		«рондат» + «сальто» с поддержкой, без поддержки; «арабское колесо» с поддержкой, без поддержки.
4	Групповая акробатика	Теория: Техника безопасности при работе группового номера. Правила подготовки «Акробатического этюда» в зависимости от физических способностей исполнителей и приобретенных ими навыков на 1-ом, 2-ом и 3-ем годах обучения. Подбор партнёров для группового номера. Правильность и точность ориентировки на сцене и передвижение по ней (во время исполнения циркового номера). Методика выполнения «Пирамиды». Практика: Отработка техник и четкости выполнения акробатических поддержек в номере, синхронность их исполнения (если номер групповой). Отработка техники выполнения «пирамиды».
5	Классическая хореография	Теория: Классический танец в современной России. Практика: Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук. Изучение и отработка классических упражнений: плие, гранд-плие, батман-тандю-жете, гранд-батман, ронд-де-жамб, пар тэр, пор-де-бра и их простых комбинаций в быстром темпе. Выполнение сложного классического экзерсиса у станка, на середине зала, по диагонали.
6	Акробатический жанр «Каучук»	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Пластический этюд». Правила постановки номера с использованием упражнений, основанные на 1-ом, 2-ом и 3-ем годах обучения из ОФП и СФП, а также хореографии и акробатики. Практика: Растяжка шпагатов и спины. Подбор набора трюков и хореографических комбинаций. отработка трюков, хореографических комбинаций, соединение их в целую

		композицию под музыкальное сопровождение с целью создания циркового номера «каучук» (пластический этюд).
7	Оригинальные цирковые жанры Жонглирование Хула-хупы Эквилибристика на «катушке»	Практика: Жонглирование 4 мячами; 4 кольца; отработка парного жонглирования кольцами методом «каскад» и методом «крест»; перекидка накрест кольцами; задняя перекидка кольцами; отработка парного жонглирования булавами методом «каскад» и методом «крест»; групповое жонглирование кольцами и булавами. Динамичное жонглирование – ходьба, бег, повороты. Практика: Отработка новых трюков. Вращение нескольких обручей на туловище и в руках с импровизацией. (Все трюки начинаются с одного обруча, поочередно соединяются, образуя цирковой номер из взаимосвязанных трюков). Практика: Вращение двух хула-хупов в положении стоя на «катушке»; «восьмёрка». жонглирование 3 мяча, 3 кольца и 2 булавы в положении стоя на «катушке»; вращение трости с подбрасыванием в положении стоя на «катушке»; двойная «катушка» с поддержкой.
	Моноцикл Групповая скакалка	Практика: Отработка техники катания на моноцикле без поддержки- назад, диагональ, круг; катание по кругу с реквизитом (обруч, трость, булава, кольцо и т. п.) в руке; катание в паре «за руки». Практика: Прыжки через скакалку и вращение двух обручей в двух руках одновременно (руки в стороны); прыжки через скакалку и вращение двух обручей вращать в руках методом «восьмерка»: прыжки через скакалку и жонглирование 2 мячей, 2 колец и 2 булавы! прыжки в парах, тройках; прыжки через двойную скакалку.
8	Композиция постановки танца	Теория: Беседа о содержании и задачах предмета «Композиция постановки цирковых номеров».

		Определение сюжетного и бессюжетного номера. Жанр, форма и содержание циркового номера. Определение жанра и его разновидности. Соответствие формы и содержания. Понятие «драматургия». Основные законы драматургии в произведении. Пять составных частей произведения. Законы драматургии и их применения в хореографическом и цирковом искусстве. Законы композиции. Определение композиции. Четыре принципа композиционного построения. Принцип композиционной целостности. Принцип единства. Принцип подчинение второстепенного главному. Соотношение формы и содержания. Динамика сценического пространства. Рисунок номера. Создание образа. Сценическое пространство, сценическое время, составные части концертного номера, особенность исполнения трюка. Практика: Сочинение этюдов (номеров) на предложенном материале, на заданную тему. Задание – сочинить варианты появления солистов из массовой мизансцены, используя различные рисунки и композиционные переходы. Задание – сочинить комбинацию на 16 тактов для солистов и кордебалета.
10	Репетиционно-постановочная работа	Теория: Техника безопасности. Правила поведения репетиции. Просмотр и анализ видеозаписей репетиций. Характер образа, костюм, перевоплощение, сценическая культура, общение со зрителем, трюковые комбинации, взаимодействие с партнёрами по номеру. Виды сценических площадок, сценические эффекты, контрастные комбинации, музыкальное оформление, лаконичность исполнения концертного номера, специфика циркового костюма. Практика: Отработка движений и комбинаций до правильного

		исполнения танца. Отработка манеры исполнения постановки. Отработка навыков актерской выразительности, умения создавать свой сценический образ. Отработка характера исполнения танца. Отработка умения легко и бесшумно двигаться. Репетиция сольных и коллективных номеров. Подготовка презентаций и слайд-шоу по итогам проведения различных мероприятий и выездов. Сводные репетиции концертов, творческих отчетов и праздниках. Подготовка танца, эстрадного номера к показу зрителям. Подготовка отдельных номеров – клоунад (использовать навыки, полученные в результате занятий разными жанрами).
11	Концертная деятельность	Теория: Техника безопасности. Правила поведения за кулисами и на сцене. Просмотр и анализ видеозаписей выступлений. Практика: Участие в Новогоднем школьном концерте, праздничном концерте «Международный женский день» и т.п. (по плану работы). Участие в районных, городских и международных концертах, конкурсах и фестивалях (по плану).
12	Итоговое занятие	Теория: Анализ работы детского объединения за год, за весь период обучения в детском объединении. Практика: Открытое занятие. Отчётный концерт. Награждение воспитанников детского творческого объединения

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведе- ния итогов
<i>Вводное Занятие</i>	беседа, диагностическ ое занятие,	<i>Методы:</i> <i>словесный,</i> <i>наглядный</i> <i>Приемы:</i> <i>показ</i> <i>видеоматериалов,</i> <i>объяснение</i>	видеоматериал ы, плакаты, инструкции по технике безопасности	мультиме- дийный проектор, компьютер	обсужден ие
<i>Введение в театральную деятельность</i> <i>Основы цирковой культуры</i>	беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: объяснение	учебные пособия на цифровых носителях; видеоматериал ы. методическая литература	мультиме- дийный проектор, компьютер	обсужден ие
<i>Основы театрального мастерства</i>	беседа, практическое занятие, репетиция	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	мультиме- дийный проектор, компьютер	контрольн ое задание, обсужден ие
<i>Классическая хореография</i>	беседа, практическое занятие, мастер-класс, репетиция	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	видеоматериал ы учебные фильмы, фонограммы (диски), пособия по классическому танцу	компьютер, музыкальный центр, зал для занятий классической хореографией	обсужден ие, анализ мастер- класса, контрольн ое задание
<i>Общая физическая подготовка</i>	беседа, тренировка, соревнование	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	музыкальный центр, спортивный инвентарь	обсужден ие, контрольн ое задание
<i>Специальная физическая подготовка</i>	беседа, тренировка, соревнование	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: практическая работа	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	музыкальный центр, спортивный инвентарь	обсужден ие, контрольн ое задание
<i>Акробатика</i>	беседа, тренировка, соревнование,	Методы: словесный, наглядный,	схемы и плакаты освоения	компьютер, музыкальный центр,	обсужден ие, контрольн

	репетиция	практический Приемы: практическая работа	технических приемов акробатики, учебные фильмы, методическая литература	мультиме- дийный проектор, спортивный инвентарь	ое задание
<i>Оригинальные цирковые жанры</i>	беседа, тренировка, соревнование, репетиция	Методы: наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	мультиме- дийный проектор, компьютер, музыкальный центр, спортивный инвентарь, цирковой реквизит	обсужден ие, контрольн ое задание
<i>Репетиционно - постановочна я работа</i>	беседа, репетиция	Методы: практический, объяснительно- иллюстративный Приемы: объяснение, практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	мультиме- дийный проектор, компьютер, музыкальный центр, цирковой реквизит	обсужден ие, анализ репетици онной работы
<i>Концертная деятельность</i>	беседа, концерт, конкурс, фестиваль	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	мультиме- дийный проектор, компьютер, музыкальный центр, цирковой реквизит	показ презентац ий и слайд- шоу по итогам проведен ия различны х мероприя тий и выездов
<i>Итоговое занятие</i>	беседа, концерт, открытый урок	Методы: наглядный, практический, Приемы: практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	мультиме- дийный проектор, компьютер, музыкальный центр, цирковой реквизит	анализ отчётного концерта и работы детского объедине ния за учебный год

2 модуль

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<i>Вводное занятие</i>	Беседа, диагностическое занятие,	Методы: словесный, наглядный Приемы: показ видеоматериалов, объяснение	видеоматериал ы, плакаты, инструкции по технике безопасности	мультиме- дийный проектор, компьютер	обсуждение
<i>Актёрское мастерство</i>	беседа, практическое занятие, репетиция	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	методическая литература, учебные фильмы	компьютер, музыкальны й инвентарь	контрольное задание
<i>Классическая хореография</i>	беседа, практическое занятие, репетиция	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	методическая литература, учебные фильмы	компьютер, музыкальны й инвентарь	контрольное задание
<i>Специальная физическая подготовка</i>	практическое занятие, беседа, репетиция	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	фонограммы (диски), пособия по сценической пластике	мультиме- дийный проектор, компьютер, музыкальны й центр, зеркала	контрольное задание
<i>Специальная физическая подготовка</i>	практическое занятие, беседа, репетиция	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая рабо	фонограммы (диски), пособия по сценической пластике	мультиме- дийный проектор, компьютер, музыкальны й центр, зеркала	контрольное задание
<i>Акробатика</i>	беседа, практическое занятие, мастер- класс, репетиция	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	видеоматериал ы учебные фильмы, фонограммы (диски), пособия по классическому танцу	компьютер, музыкальны й центр, зал для занятий классическо й хореографие й	Обсуждение, анализ мастер- класса, контрольное задание
<i>Оригинальные</i>	беседа,	Методы:	видеоматериал	музыкальны	обсуждение,

<i>цирковые жанры</i>	тренировка, соревнование	словесный, наглядный, практический Приемы: практическая работа	ы, учебные фильмы, методическая литература	й центр, спортивный инвентарь	контрольное задание
<i>Репетиционно-постановочная работа</i>	беседа, тренировка, соревнование, репетиция	Методы: наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериалы, учебные фильмы, методическая литература	мультимедийный проектор, компьютер, музыкальный центр, спортивный инвентарь, цирковой реквизит	обсуждение, контрольное задание
<i>Концертная деятельность</i>	беседа, концерт, конкурс, фестиваль	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериалы, учебные фильмы, методическая литература	мультимедийный проектор, компьютер, музыкальный центр, цирковой реквизит	показ презентаций и слайд-шоу по итогам проведения различных мероприятий и выездов
<i>Итоговое занятие</i>	беседа, концерт, открытый урок	Методы: наглядный, практический, Приемы: практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериалы, учебные фильмы, методическая литература	мультимедийный проектор, компьютер, музыкальный центр, цирковой реквизит	анализ отчётного концерта и работы детского объединения за учебный год

3 модуль

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<i>Вводное занятие</i>	Беседа, диагностическое занятие	Методы: словесный, наглядный Приемы: показ видеоматериалов, объяснение	видеоматериалы, плакаты, инструкции по технике безопасности	мультимедийный проектор, компьютер	обсуждение
<i>Специальная физическая</i>	Беседа, практическое	Методы: словесный,	учебные пособия на	мультимедийный	обсуждение

<i>подготовка</i>	занятие, тренировка	наглядный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	цифровых носителях; методическая литература	проектор, компьютер, спортивный инвентарь	
<i>Прыжковая акробатика</i>	беседа, практическое занятие, репетиция, тренировка	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	компьютер, мультиме- дийный проектор, акробатичес кая дорожка	контрольное задание, обсуждение
<i>Групповая акробатика</i>	беседа, практическое занятие, репетиция, тренировка	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	методическая литература, учебные фильмы	компьютер, музыкальны й центр, зеркала, спортивные маты	контрольное задание
<i>Классическая хореография</i>	практическое занятие, беседа, репетиция	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	фонограммы (диски), пособия по сценической пластике	мультиме- дийный проектор, компьютер, музыкальны й центр, зеркала	контрольное задание
<i>Акробатический жанр «Каучук»</i>	беседа, практическое занятие, мастер-класс, репетиция	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	учебные фильмы, фонограммы (диски)	компьютер, музыкальны й центр	обсуждение, контрольное задание
<i>Оригинальные цирковые жанры</i>	беседа, тренировка, соревнование	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: практическая работа	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература	музыкальны й центр, спортивный инвентарь	обсуждение, контрольное задание
<i>Композиция постановки танца</i>	беседа, репетиция	Методы: наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный Приемы: показ педагога, объяснение,	видеоматериал ы, учебные фильмы, методическая литература по КПТ	мультиме- дийный проектор, компьютер, музыкальны й центр	обсуждение, контрольное задание

		практическая работа, просмотр видеоматериалов			
<i>Репетиционно - постановочная работа</i>	беседа, тренировка, соревнование, репетиция	Методы: наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериалы, учебные фильмы, методическая литература	мультимедийный проектор, компьютер, музыкальный центр, спортивный инвентарь, цирковой реквизит	обсуждение, контрольное задание
<i>Концертная деятельность</i>	беседа, концерт, конкурс, фестиваль	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериалы, учебные фильмы, методическая литература	мультимедийный проектор, компьютер, музыкальный центр, цирковой реквизит	показ презентаций и слайд-шоу по итогам проведения различных мероприятий и выездов
<i>Итоговое занятие</i>	беседа, концерт, открытый урок	Методы: наглядный, практический Приемы: практическая работа, просмотр видеоматериалов	видеоматериалы, учебные фильмы, методическая литература	мультимедийный проектор, компьютер, музыкальный центр, цирковой реквизит	анализ отчётного концерта и работы детского объединения за учебный год

Обеспечение программы методической продукцией.

I. Дидактические материалы:

Схемы и плакаты освоения технических приемов акробатики.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

II. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации подвижных игр с мячом и скакалкой.

Инструкции по охране труда.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе требуется актовый зал для концертных выступлений, спортивный школьный зал для тренировок, реквизит на каждый цирковой жанр:

- ✓ мячи, кольца, булавы- по 50 шт
- ✓ катушка- 4 шт.
- ✓ моноцикл-2 шт.
- ✓ хула-хупы- 50 шт.

- ✓ большая скакалка- 2 шт.

спортивный инвентарь:

- ✓ мячи, гимнастические палки и скакалки на каждого обучающегося
- ✓ перекладины для подтягивания в висе — 5-7 шт.
- ✓ спортивные маты для акробатики- 6 шт.
- ✓ резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося
- ✓ гимнастические скамейки — 5-6 шт.
- ✓ гимнастическая стенка — 12 пролетов
- ✓ акробатическая дорожка
- ✓ зеркала

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагогов:

1. Александровская М.В. Тренинг актерской психотехники. - Екатеринбург, 1992
2. Андерсон Боб «Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов» Москва, 2007
3. Бардиан Ф. Цирк на пяти континентах. «Искусство» М. 1987
4. Баринов В.А. «Конфликт в цирке» МГУКИ, 2009
5. Баринов В.А. «Художественно- образная структура циркового искусства» МГУКИ, 2005
6. Бауман Н. Э. «Искусство жонглирования», Москва ГУЦЭИ. 2001
7. Березнёва Д.С. Энциклопедия фокусов. «Парадокс» г. Минск. 1999г.
8. Боголюбская М. С. Музыкально – хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. – Москва 1986
9. Богословский Н.С. забавно, грустно и смешно. «Эксмо» М. 2002
10. Гиппиус В. Сценическая педагогика. - Л., Сборник статей ЛГИТМИК, 1976
11. Гурович А.Б. На арене и вокруг нее. «Искусство» М. 1990
12. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. - М.. Искусство 1978
13. Захаржевская Р. В. Костюм для сцены. - М.. Искусство «Советская Россия» 1974
14. Захаров Р. Работа балетмейстера с исполнителями. – Москва «Искусство» 1967
15. Ибрагимов Т. Еще раз о ходьбе. - Журнал «Физкультура и здоровье», 1986
16. Иванов И.П. Педагогика коллективной творческой деятельности. Псков. 1998
17. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в УДО «Акробатика» «Владос» М. 2003
18. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М., Тандем, 1998
19. Кроповницкий О.В. «Психология подростка. Тренинг личностного роста» - М. Искусство, 2001
20. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие. - Ярославль, Академия развития, 1996
21. Литвинец П.Б. А. И. Темкин. Сценический грим и парик. - М.. Искусство, 1955
22. Макарова Г.А. «Спортивная медицина» - М. Искусство, 2003
23. Маркова Е. Современная зарубежная литература. «Искусство» М. 1985.
24. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера. Учебное пособие. - М., Искусство, 1976
25. Никулин Ю.В. Мир цирка. «Кладезь» М. 1995
26. Никулин Ю.В. Почти серьезно. «Терра» М. 1994
27. Орлов В.А. Искусство смелых, сильных, ловких. «Народный свет» г. Минск. 1988
28. Поляк А.А. Уроки грима (в помощь народному театру и художественной самодеятельности). - М., Музыкальный фонд СССР, 1962
29. Привес М.Г. «Нормальная анатомия человека» Санкт-Петербург, 2005
30. Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве. - М., Искусство, 1983
31. Сыромятникова И.С. Технология грима. Практическое пособие. - М., Высшая школа, 1991
32. Ткаченко Б.И. «Нормальная физиология человека» Санкт-Петербург, 2004

33. Уральская В.И. *Природа танца*. – Москва «Советская Россия» 1981
34. Шмайлов М.Г. «Мастерство актера» методическая разработка. – Л., ЛГИТМИК, 1990

Литература для детей:

1. Бабушкин Л. И. «Цирк в объективе», М.: ГУЦЭИ. 1985
2. Барди Ф. «Под цирковым шатром» Саратов 1973
3. Баринов А. В. «Эквилибристика», М.: ГУЦЭИ. 1992
4. Баринов В.А. «Цирк в эмоциях» ЛКИ, 2010
5. Быртен А. «Под брезентовым небом» «Советский писатель» М. 1989
6. Гольцов А. и др. *Пособие по гриму*. - М.. ВТО, 1961
7. Горчаков Н.М. *Режиссерские уроки Станиславского*. – М, 1952
8. Ежи Гротовский «От Бедного Театра к Искусству-Проводнику» - М., «АРТ», 2003
9. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. *Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. № 1. С. 42–43. 1993*
10. Кемеровский А. *Пластическая выразительность актера*. - М., 1976
11. Кох З. «Вся жизнь в цирке» «Искусство» М. 1983
12. Кох. *Основы сценического движения*. - Л., «Искусство», 1970
13. Кристи Г.В. *Воспитание актера школы Станиславского*. - М., «Искусство», 1978
14. Макарав С.М. «Шаманы, масоны, цирк. Сакральные истории циркового искусства» МГУКИ, 2009
15. Макаров В.А. «Театрализация цирка» Лаброком, 2012
16. Малышка М. и др. *Грим и костюм в современном спектакле*. -М., Искусство. 1963
17. Маркова Е. *Современная зарубежная литература*. «Искусство» М. 1985
18. Маркова Елена. *Современная зарубежная пантомимам*. – М., «Искусство», 1985
19. Никулин Ю.В. «Цирковые клоунады, репризы» «Советская Россия» М. 1970
20. Никулин Ю.В. *Мир цирка*. «Кладезь» М. 1995
21. Питер Брук «Пустое пространство», «Секретов нет» - М., «А.Р.Т.», 2002
22. Румянцев Н. «Карандаш» «Искусство» М. 1987
23. Румянцев Н. «Над чем смеется клоун» «Искусство» М. 1987
24. Славский Р. «Встречи с цирковым прошлым». «Искусство» М. 1989
25. Станиславский К.С. «Работа актера над собой», Чехов М.А. «О технике актера» - М, «АРТ», 2001
26. Товстоногов Г.А. *Зеркало сцены. Т. 1-2*. – Л., 1980
27. Успенский В. *Очарованные цирком*. «Скандинавил» СПб. 1995
28. Фридкин Г.А. *Музыкальная грамота*. М., «Сов. Россия», 1970
29. Шпеер А.Я. *Цирк*. «Сов. энциклопедия» М. 1979

**Календарно-тематический план
О! Это цирк?**

№	План занятия	Кол- час	Дата
1.	Т.Б. под игра ОФП	2	сентябрь
2.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
3.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
4.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
5.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
6.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
7.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
8.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
9.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
10.	Бег, ОРУ, обучение шпагатам, мост, складки, жонглирование: обучение одним мячиком, кольцом, ОФП	2	октябрь
11.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: закрепление одним мячиком, кольцом, обучение 2 мячами, кольцами, ОФП	2	октябрь
12.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: закрепление одним мячиком, кольцом, обучение 2 мячами, кольцами, ОФП	2	октябрь
13.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, обучение 3 мячами, кольцами, ОФП	2	октябрь
14.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, ОФП	2	октябрь
15.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, ОФП	2	октябрь
16.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, ОФП	2	октябрь
17.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, ОФП	2	октябрь

[illegible]

31.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	декабрь
32.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	декабрь
33.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	декабрь
34.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	декабрь
35.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	декабрь
36.	Индивидуальные задание	2	январь
37.	Индивидуальные задание	2	январь
38.	Индивидуальные задание	2	январь
39.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	январь
40.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	январь
41.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	январь
42.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	январь
43.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	январь
44.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3	2	январь

[illegible]

[illegible]

	мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП		
68.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	апрель
69.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	апрель
70.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	апрель
71.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	май
72.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	май
73.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	май
74.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование: одним мячиком, кольцом, 2 мячами, кольцами, 3 мячами, кольцами, эквилибр на 1 катушке, хулла – хуп, ОФП	2	май
75.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	май
76.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	май
77.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	май
78.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	май
79.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
80.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
81.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
82.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август

83.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
84.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
85.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
86.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
87.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	2	август
88.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
	Итого:	176	

Календарно-тематический план
Ах! Этот цирк!

№	План занятия	Кол- час	Дата
1.	Т.Б. под игра ОФП	2	сентябрь
2.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
3.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
4.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
5.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
6.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
7.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
8.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
9.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	сентябрь
10.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
11.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
12.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
13.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
14.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
15.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
16.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
17.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
18.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	октябрь
19.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	ноябрь
20.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	ноябрь
21.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	ноябрь

22.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	ноябрь
23.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	ноябрь
24.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	ноябрь
25.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	ноябрь
26.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	ноябрь
27.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
28.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
29.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
30.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
31.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
32.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
33.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
34.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
35.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	декабрь
36.	Индивидуальные задание	2	январь
37.	Индивидуальные задание	2	январь
38.	Индивидуальные задание	2	январь
39.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	январь
40.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	январь
41.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	январь
42.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	январь
43.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	январь
44.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	январь
45.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	февраль

[illegible]

69.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	апрель
70.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	апрель
71.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	май
72.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	май
73.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	май
74.	Бег, ОРУ, растяжка, жонглирование, эквилибр, хулла-хуп,ОФП	2	май
75.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	май
76.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	май
77.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	май
78.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	май
79.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
80.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
81.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
82.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
83.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
84.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
85.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
86.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
87.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	2	август
88.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	2	август
	Итого:	176	

Календарно-тематический план
Это и есть цирк!

№	План занятия	Кол- час	Дата
1.	Т.Б. подвижные игры, ОФП	1	сентябрь
2.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
3.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
4.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
5.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
6.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
7.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
8.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
9.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
10.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
11.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
12.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
13.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	сентябрь
14.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	октябрь
15.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	октябрь
16.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	октябрь
17.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	октябрь
18.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	октябрь

[illegible]

	моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП		
34.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	ноябрь
35.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	ноябрь
36.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	ноябрь
37.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	ноябрь
38.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	ноябрь
39.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	ноябрь
40.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	ноябрь
41.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	декабрь
42.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	декабрь
43.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	декабрь
44.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	декабрь
45.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	декабрь

46.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	декабрь
47.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	декабрь
48.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	декабрь
49.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	декабрь
50.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	декабрь
51.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	декабрь
52.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	декабрь
53.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	декабрь
54.	Индивидуальные задание	1	январь
55.	Индивидуальные задание	1	январь
56.	Индивидуальные задание	1	январь
57.	Индивидуальные задание	1	январь
58.	Индивидуальные задание	1	январь
59.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	январь
60.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	январь
61.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	январь
62.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке,	1	январь

	моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП		
63.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	январь
64.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	январь
65.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	январь
66.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	январь
67.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	январь
68.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	февраль
69.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	февраль
70.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	февраль
71.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	февраль
72.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	февраль
73.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	февраль
74.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	февраль

[illegible]

[illegible]

[illegible]

114.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	май
115.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	май
116.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	май
117.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, ОФП	1	май
118.	Бег, ОРУ, растяжка, САУ, акробатические трюки, жонглирование, эквилибр на катушке, моноцикл, хулла – хуп, каучук, парная акробатика, ОФП	1	май
119.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
120.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
121.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
122.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
123.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
124.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
125.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
126.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
127.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
128.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
129.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
130.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
131.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
132.	Кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, подвижные игры	1	август
	Итого:	132	

