

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,
Протокол № 4
от «26» августа 2025 г.

Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев
Приказ от «26» августа 2025 г. № 324



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Антре»**

Направленность: художественная
Возраст: 6-16 лет
Срок реализации: 3 года (432 часа)
Уровень сложности: многоуровневая

Составитель:
педагог дополнительного образования
Берников Владимир Юрьевич

Тула, 2025

Пояснительная записка

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 жонглерские номера, дрессировка животных, иллюзионные аттракционы. Выступления профессиональных цирковых артистов были известны еще 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 Петербурге.

Цирковое искусство отличается необычностью и эксцентрикой. То, с какой точностью и виртуозностью цирковые артисты исполняют сложнейшие трюки, всегда привлекало зрителей. Интерес к цирку не угасает и в наши дни, особенно у детей. В сфере дополнительного образования ранее не издавались программы по обучению цирковому искусству для детей.

В связи с чем была разработана *дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Антре» художественной направленности, многоуровневая (1 год обучения-стартовый уровень сложности, 2-ой, 3 годы обучения- базовый уровень сложности).*

Актуальность программы заключается в востребованности обучения цирковому искусству, обусловлена тем, что программа является одним из эффективных средств формирования, развития, воспитания творческой личности ребенка.

Базой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы послужили учебники ведущих цирковых специалистов.

Поскольку Тульский регион развивается как культурный центр, возрастает потребность и в разнообразии детских творческих объединений дополнительного образования. Расположение учреждения дополнительного образования на границе двух больших микрорайонов позволяет ему расширить спектр дополнительных общеразвивающих программ с целью удовлетворения запросов населения.

Согласно педагогическому мониторингу, проведённому среди родителей, выявлена актуальность их запросов на реализацию данной программы: у 100% респондентов оправдались ожидания по предоставлению дополнительных образовательных услуг по данной программе. Проанализированы интересы детей: 62%; отметили, что программа предоставляет возможность научиться новому, 24 % указали на возможность физического развития, 10% – на творческое развитие, 4% – иное.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, способствуют повышению мотивации обучающихся к достижению лучшего образовательного результата.

Отличительная особенность программы состоит в том, что занятия хореографией являются неотъемлемой частью и тесно взаимосвязаны с

цирковыми жанрами. Хореографическая подготовка базируется главным образом на классической основе.

Практическая значимость. Обучение цирковому искусству по данной программе способствует развитию музыкально-двигательных качеств, силы, ловкости, координации и выразительности движений, дает основу для всестороннего физического совершенствования обучающихся. Обучающиеся учатся работе с различными предметами циркового искусства, знакомятся с разными его жанрами.

Адресат программы. На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются на принципах добровольности все желающие дети разной степени подготовленности в возрасте от 6 до 16 лет без специального отбора.

В программе учитываются особенности психофизиологического развития обучающихся разных возрастных групп.

Психофизиологические характеристики обучающихся (психические и психологические новообразование, память, мышление, внимание, воображение, учебная деятельность, речь и др.) показывают, что каждому возрасту присущи свои специфические особенности, влияющие на приобретение обучающимися умений и навыков.

Каждый возрастной этап характеризуется специфической направленностью личности, сопровождается изменением форм общения, воспитания, видов деятельности, особенностями созревания организма.

Знание психофизиологических особенностей конкретных возрастных групп, обучающихся позволяет педагогу не только осуществлять дифференцированный подход к обучаемым, но и осознанно, профессионально грамотно выбрать наиболее эффективные формы и методы обучения, зависящие от возрастных особенностей обучающихся. Таким образом, педагог, умело используя огромные психолого-физиологические, физические резервы каждого возраста, может достичь значительных результатов в своей деятельности.

Обучающиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, мотивационной, регулятивной сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Круг интересов, обучающихся, разнообразен в связи с возрастными особенностями, но детей объединяет общий интерес к занятиям цирковым искусством творчеством и сотворчеством.

Обучающийся свободно, дружелюбно общается с детьми и педагогом, способен к сотрудничеству, активен на занятии, целеустремлён, отличается мобильностью, выдержкой, дисциплинированностью, самостоятельностью, терпеливостью, старательностью, организованностью, собранностью.

Обучающиеся, успешно освоившие данную программу, впоследствии могут получить наиболее полную подготовку в области циркового искусства по иной программе, поступив в другое объединение по направлению творческой деятельности.

Количество обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Антре» соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Форма обучения - очная.

Объем программы - 432 часа.

Срок освоения программы - 3 года.

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации образовательного процесса - традиционная.

В случае введения дистанционной технологии обучения педагог через различные доступные цифровые платформы обеспечивает проведение ранее запланированных занятий, разрабатывает вариативную часть программы, которая позволяет менять темы, разделы программы. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с нормативным локальным актом ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Допускается использование электронных образовательных ресурсов сети Интернет, не противоречащих нормам этики и морали, в форме веб-занятий (мастер-классов, видео экскурсий и т.п.) и чат-занятий; электронной почтовой рассылки (методические рекомендации), работы в мессенджерах (консультации по работам), кейс-технологии, презентации, работы в ВКонтakte и др.

Организационные формы обучения. Основной формой обучения является групповое занятие с разновозрастными детьми. Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность обучающихся. Это позволяет детям развить умения эффективно взаимодействовать в группе, способствует самораскрытию ребёнком своих потенциальных физических и творческих возможностей.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что составляет 144 часа в год и соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

В программе педагогом дополнительного образования может быть скорректировано количество часов на изучение разделов, тем в зависимости от уровня развития детей и усвоения ими материала.

Цель: обучение исполнению элементов и композиций различных жанров циркового искусства (акробатического и оригинального) посредством творческой активности и артистизма обучающихся.

Задачи

Обучающие

Научить:

- правилам техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений, номеров;
- использовать понятия в соответствии с их содержанием;
- основным элементам акробатики и жонглирования;
- работать в основных цирковых жанрах.

Сформировать:

- правильную осанку, походку, скоординированность движений;
- умение ставить цели и достигать их;
- привычку здорового образа жизни;
- умения выполнять основные элементы по общей физической и специальной подготовке, по акробатике;
- умения выполнять цирковые упражнения с предметами (мячи, обручи, трости, антипод и др.).

Развивающие

Развить:

- умение ритмично двигаться под музыку;
- отдельные группы мышц ;
- творческие способности;
- исполнительские качества: артистизм и эмоциональность;
- умение работать в команде;
- гибкость, пластику, силу, выносливость.

Воспитательные

Воспитать:

- смелость, решимость, активность, упорство, выдержку, целеустремленность;
- эстетический вкус;
- культуру общения с окружающими.

Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся будут знать

- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений, номеров;
- использовать понятия в соответствии с их содержанием;
- основные элементы акробатики и жонглирования;

Будут уметь:

использовать специальные понятия в соответствии с их содержанием;

- работать в основных цирковых жанрах.

Будут сформированы:

- правильная осанка, походка, скоординированность движений;
- умение ставить цели и достигать их;
- привычка здорового образа жизни;
- умения выполнять основные элементы по общей физической и специальной подготовке, по акробатике;
- умения выполнять цирковые упражнения с предметами (мячи, обручи, трости, антипод и др.).

Будут развиты:

- умение ритмично двигаться под музыку;
- отдельные группы мышц ;
- творческие способности;

- исполнительские качества: артистизм и эмоциональность;
- умение работать в команде;
- гибкость, пластику, силу, выносливость.

Будут воспитаны:

- смелость, решимость, активность, упорство, выдержку, целеустремленность;
- эстетический вкус;
- культура общения с окружающими.

Содержание программы

Учебный план

1-го года обучения (стартовый уровень сложности)

Названия разделов	Количество часов			
	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика: педагогическое наблюдение. Тестирование.
2.Общая физическая подготовка	20	4	16	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.
3.Специальная физическая подготовка	15	4	11	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.
4.Акробатика	15	2	13	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.
5.Элементы хореографии	15	2	13	Текущий контроль:

				фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.
6.Оригинальные цирковые жанры	50	8	42	Текущий контроль: фронтальный опрос,
6.1 Жонглирование	20	4	16	педагогическое наблюдение.
6.2 Трости	15	2	13	Промежуточная аттестация:
6.3 Хулахупы	15	2	13	концертное выступление.
7.Спортивно-тренировочные занятия	7	3	4	Текущий контроль: фронтальный опрос,
7.1 Занятия с мячом	3	1	2	педагогическое наблюдение,
7.2 Занятия со скакалкой	4	2	2	самоанализ выполненных упражнений.
8.Воспитательно-познавательные мероприятия	12	-	12	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Наблюдение родителей.
9.Итоговое занятие				Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
9.1 Выполнение упражнений по ОФП и СФП.	8	2	6	Промежуточная аттестация:
	4	1	3	концертное выступление.
9.2 Выполнение упражнений по акробатике.	4	1	3	Наблюдение родителей.
				Анкетирование родителей, обучающихся .
Итого часов:	144	26	118	

Содержание учебного плана

1-го года обучения (стартовый уровень сложности)

1. Вводное занятие(2 ч.:1ч.теор./ 1ч. практ.)

Теория. Знакомство с цирковыми жанрами.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале при выполнении отдельных трюков и упражнений.

Практика. Упражнения. Тестирование с целью выявления физиологических данных и физической подготовки обучающихся на начало учебного года.

Формы контроля. Входная диагностика: педагогическое наблюдение.

Тестирование.

2.Общая физическая подготовка (ОФП) (20 ч.: 4ч. теор./16ч. практ.).

Теория. Понятия: строй, шеренга, колонна;

дистанция, интервал; основная стойка.

Практика. Разминка: 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.

Отработка правильного и четкого исполнения вышеперечисленных команд.

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.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

3.Специальная физическая подготовка(СФП)(15ч.: 4ч. теор./11ч. практ.)

Теория. предварительные и исполнительные части команд;

Практика. Упражнения:

-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 или стоя;

-равновесие «ласточка».

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

4.Акробатика(15ч.: 2ч. теор./ 13ч. практ.)

Теория. Понятия: стойка на лопатках,

стойка на голове,

перекаты в группировке вперед и назад, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед.

Практика. отработка правильного и точного исполнения акробатических упражнений и соединение их в несложные композиции.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

5.Элементы хореографии(15ч.: 2ч. теор./ 13ч. практ.)

Теория. Понятия:

- основная стойка;
- основные позиции рук;
- основные позиции ног;
- приседания «деми плие», «гранд плие», у станка;
- махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях;
- реливе.

Практика. Выполнение упражнений в медленном темпе, постепенно меняя ритм.

Приседания «деми плие», «гранд плие», у станка;

-махи ногами (батманы) в 1,2,3 и 4 позициях;

-реливе.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

6.Оригинальные цирковые жанры (50ч.: 8ч. теор./ 42ч. практ.)

6.1 Жонглирование(20ч.: 4ч. теор./16ч. практ.)

*Теория.*Понятие цирковой реквизит, название предметов для классического жонглирования: мячи и кольца, основная стойка при жонглировании, методы жонглирования: «каскад», «крест».

*Практика.*Показ разных методов жонглирования мячами и кольцами.

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.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. *Промежуточная аттестация:* концертное выступление.

6.2.Трости(15ч.: 2ч. теор./ 13ч. практ.)

Теория. Понятие «цирковая трость».

Практика. Демонстрация разных методов вращения трости.

Упражнения:

- вращение трости двумя руками;
- вращение трости двумя руками, исполнять несложные танцевальные движения вперед, назад, вправо, влево;
- вращение трости в одной руке горизонтально и вертикально;
- вращение трости в одной руке с танцевальными движениями.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

6.3 Хулахупы(15ч.: 2ч. теор./ 13ч. практ.)

Теория. Понятие о цирковом названии обруча – хулахуп.

Демонстрация вращения хулахупов:

- вращение одного обруча на талии, коленях, груди, шее, в руке;
- 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».

Практика. Отработка техники вращения хулахупов.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

7.Спортивно- тренировочные занятия(7ч.:3ч теор/ 4 ч. практ.)

7.1 Занятия с мячом(3ч. : 1ч. теор./ 2 ч. практ.)

*Теория.*Правила выполнения упражнений с мячом.

Практика. Игра - упражнение с мячом.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, самоанализ выполненных упражнений.

7.2 Занятия со скакалкой(4ч. : 2ч. теор./ 2 ч. практ.)

Теория. Правила работы со скакалкой.

*Практика.*Игра - упражнение со скакалкой «Кто больше раз перепрыгнет через большую скакалку»;

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самоанализ выполненных упражнений

8. Воспитательно- познавательные мероприятия(12ч.: 12ч. практ.)

Практика. Репетиции концертных номеров;

проведение праздничных огоньков (Новогодний, 8 Марта);

проведение спортивно-развлекательных праздников и эстафет совместно с другими детскими объединениями;

посещение цирковых представлений;

участие в концертных программах.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

Наблюдение родителей.

9. Итоговое занятие(8ч.: 2ч. теор./ 6ч. практ.)

9.1 Выполнение упражнений по ОФП и СФП. (4ч.: 1ч теор./ 3ч. практ.)

Теория. Правила поведения в учреждениях культуры и общественных учреждениях. Техника безопасности при выполнении упражнений. Подведение итогов.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП. Показательные выступления.

Промежуточная аттестация: концертное выступление.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Наблюдение родителей. Анкетирование родителей, обучающихся .

9.2.Выполнение упражнений по акробатике(4ч.: 1ч теор./ 3ч. практ.)

Теория. Техника безопасности на выступлениях.

Практика. Выступление. Подведение итогов.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

**Планируемые результаты 1- го года обучения
(стартовый уровень сложности)**

К концу 1- го года обучения (стартовый уровень сложности)

обучающиеся будут знать:

- основные элементы акробатики и жонглирования (классическое и неклассическое).
- основные цирковые термины;
- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений.

Будут развиты:

- умение ритмично двигаться под музыку;
- отдельные группы мышц ;
- творческие способности;
- исполнительские качества: артистизм и эмоциональность;
- умение работать в команде;
- гибкость, пластика, сила, выносливость.

Будут сформированы:

- правильная осанка, походка, скоординированность движений;
- умение ставить цели и достигать их;
- умения выполнять основные элементы по общей физической и специальной подготовке, акробатике;
- умения выполнять несложные цирковые упражнения с предметами (мячи, обручи, трости);
- умения свободно двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков).

Будут воспитаны:

- смелость, решимость, активность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержка;
- терпение, трудолюбие и воля;
- эстетический вкус;
- культура общения с окружающими.

Будут ознакомлены с основными цирковыми жанрами.

**Учебный план
2- года обучения (базовый уровень сложности)**

№/№	Название разделов / тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль: педагогическое

					наблюдение, диагностика.
2.	2.Общая физическая подготовка (ОФП)	20	4	16	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
3.	3.Специальная физическая подготовка (СФП)	15	4	11	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.
4.	4.Акробатика	15	2	13	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.
5.	5.Хореография	15	2	13	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.
6.	6.Оригинальные цирковые жанры 6.1 Жонглирование 6.2Трости 6.3 Хулахупы 6.4 Антипод	50 20 10 10 10	8 2 2 2 2	42 18 8 8 8	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. <i>Промежуточная аттестация: концертное выступление.</i>
7.	7.Спортивно- тренировочные занятия	7	3	4	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, самоанализ выполненных упражнений.

8.	8.Концертно-конкурсная деятельность	12	-	12	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Наблюдение родителей.
9.	9.Итоговое занятие	8	2	6	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточная аттестация: концертное выступление. Наблюдение родителей. Анкетирование родителей, обучающихся .
	Итого часов:	144	26	118	

Содержание учебного плана 2-го года обучения (базовый уровень сложности)

1. Вводное занятие(2ч.: 1ч. теор./ 1 ч. практ.).

Теория. Знакомство с новыми дисциплинами, которые будут изучаться в новом учебном году. Предстоящие мероприятия и планы детского объединения. Техника безопасности при нахождении в спортивном зале и при выполнении трюков и упражнений.

Практика. Упражнения.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, диагностика.

2.Общая физическая подготовка (20ч.: 4ч. теор./ 16ч. практ.)

Теория. Технология выполнения более сложных упражнений. Основные понятия.

Практика.

Разминка.

Выполнение упражнений:

- а) 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.
- б) Упражнения на развитие силы брюшного пресса:
 - поднимание прямых ног в висе на 900 на большее количество раз;
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (руки на полу).

Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

3.Специальная физическая подготовка(15ч. : 4ч. теор./ 11ч. практ.)

Теория. Виды упражнений. Требования к выполняемым упражнениям: боковое равновесие на 90° и выше.

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 90° и выше.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

4.Акробатика(15ч.: 2ч. тер./ 13ч. практ.)

Теория. Введение новых понятий. Техника выполнения акробатических элементов.

Практика. Отработка хореографических элементов в разных темпах.

Акробатические элементы:

- стойка на руках;
- «колесо»;
- «вальсет»;
- «колесо» с «вальсета»;
- переворот вперед с места на две ноги (через стойку на руках переходом в «мост»).
- соединение отдельных элементов в композиции.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

5. Хореография(15ч.: 2ч. тер./ 13ч. практ.)

Теория. Введение понятий и новых элементов. Техника выполнения элементов.

Практика. Хореографические элементы:

- повторение («деми плие», «гранд плие», из 1,2,3,4 и 5-й позиций ног);
- батманы;
- «реливе» из «деми плие»;
- повороты корпуса.

Выполнение элементов и композиций с участием 1,2 и 3-й позицией рук и поворотом головы.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

6.Оригинальные цирковые жанры(50ч.: 8ч. теор./ 42ч. практ.)

6.1Жонглирование(20ч.: 2ч.теор./ 18ч. практ.)

Теория. Понятие – парное жонглирование. Техника жонглирования 3-мя кольцами методом «крест».

Практика. Отработка всех трюков с 1-го года обучения с 3-мя мячами и 2-мя кольцами. Демонстрация жонглирования булавами.

Отработка новых трюков:

- жонглирование тремя кольцами методом «крест»;
- переброска одной булавы в правой и левой руке;

- подброска двух булав на крест;
- парное жонглирование кольцами, перекидка, с четким соблюдением расстояния между партнерами.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. *Промежуточная аттестация: концертное выступление.*

6.2 Трости (10ч.: 2ч. теор/ 8ч.практ.)

Теория. Разные методы вращения трости.

Практика. Отработка более сложных элементов с тростью:

- вращение трости двумя руками, подбрасывание вверх, ловля и продолжение вращения;
- вращение трости двумя руками, перекидывая ее под батман из правой руки в левую, вращение двумя руками;
- вращение трости двумя руками или одной и при опускании на шпагат или полушпагат.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

6.3 Хулахупы (10ч.: 2ч. теор/ 8ч.практ.)

Теория. Техника сложных приемов вращения обручей.

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» ;.
- вращение трех обручей на туловище разными способами.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

6.4. Антипод (10ч.: 2ч. теор/ 8ч.практ.)

Теория. Основные понятия: «антипод», «тринка», «сигара».

Правильное положение туловища и постановке ног, при нахождении на «тринке» при работе с «сигарой».

Практика. Отработка простых приемов с «сигарой» лежа сначала на ковре, затем на «тринке». Простое удержание «сигары» на ногах с постепенным усложнением:

- лежа на «тринке» подбрасывание «сигары» с ног – в руки и наоборот;
- вращение сигары в двух руках, лежа на тринке;
- сигара на ногах –бег ноги;
- вращение трех хулахупов разными способами;
- жонглирование 1-м и 2-мя мячами в положении лежа на спине.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

7.Спортивно- тренировочные занятия (7ч.: 3ч. теор./ 4ч. практ)

Теория. Техника безопасности при выполнении спортивно – тренировочных игр.

Практика. Спортивно – тренировочные игры.

Упражнения с использованием мячей и скакалок, фитболов.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, самоанализ выполненных упражнений.

8.Концертно- конкурсная деятельность(12ч. : 12ч. практ.)

Практика:

-Постановка и репетиции новых цирковых номеров.

-Отработка ранее поставленных номеров.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самоанализ выполненных упражнений.

Наблюдение родителей.

9. Итоговое занятие (8ч. : 2ч. теор./ 6ч. практ.)

Теория. Требования к причёске., костюму, макияжу.

Практика. Подведение итогов.

Показательные выступления перед родителями обучающихся.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация: концертное выступление. Наблюдение родителей.

Анкетирование родителей, обучающихся.

Планируемые результаты 2- го года обучения (базовый уровень сложности)

К концу 2- го года обучения (базовый уровень сложности)

Обучающиеся будут знать:

- основные элементы акробатики и жонглирования;
- понятия;
- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений.

Будут развиты:

- умение ритмично двигаться под музыку;
- отдельные группы мышц ;
- творческие способности;
- исполнительские качества: артистизм и эмоциональность;
- умение работать в команде;
- гибкость, пластика, сила, выносливость.

Будут сформированы:

- скоординированность движений;
- умение ставить цели и достигать их;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- умения выполнять основные элементы по общей физической и специальной подготовке, акробатике;
- умения выполнять усложненные цирковые упражнения с предметами (мячи, обручи, трости);
- умения свободно двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков).

Будут воспитаны:

- целеустремленность, настойчивость.

Учебный план
3- года обучения (базовый уровень сложности)

№/№	Название разделов / тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, диагностика.
2.	2.Общая физическая подготовка (ОФП)	20	4	16	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Анализ выполнения упражнений.
3.	3.Специальная физическая подготовка (СФП)	15	4	11	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ выполнения элементов.
4.	4.Акробатика	15	2	13	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ выполнения элементов.
5.	5.Хореография	15	2	13	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ

					выполнения номеров.
6.	6.Оригинальные цирковые жанры 6.1 Жонглирование 6.2Трости 6.3 Хулахупы 6.4 Антипод	50 20 10 10 10	8 2 2 2 2	42 18 8 8 8	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ выполнения Анализ выполнения трюков. Промежуточная аттестация: концертное выступление.
7.	7.Акробатический жанр «каучук»	7	3	4	Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, самоанализ выполненных номеров.
8.	Акробатический этюд	6	1	5	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, , самоанализ выполненных номеров.
9.	9.Концертно- конкурсная деятельность	12	-	12	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Наблюдение родителей.
10.	10.Итоговое занятие	2	1	1	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточная

					аттестация: концертное выступление. Наблюдение родителей. Анкетирование родителей, обучающихся .
	Итого часов:	144	26	118	

Содержание учебного плана 3-го года обучения (базовый уровень сложности)

1. Вводное занятие(2ч.: 1ч. теор./ 1 ч. практ.).

Теория. Новые виды акробатического жанра: «акробатический этюд» (парный) и «каучук». Техника безопасности на занятиях в спортивном зале при выполнении акробатических комбинаций и трюков. Предстоящие мероприятия и планы детского объединения на новый учебный год. Техника безопасности при нахождении в спортивном зале и при выполнении трюков и упражнений.

Практика. Упражнения. Проверка физических навыков на начало учебного года, с целью выявления более подготовленных детей для создания и постановки акробатических номеров.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, диагностика.

2.Общая физическая подготовка(20ч.: 4ч. теор./ 16ч. практ.)

Теория. Необходимость и точность выполнения упражнений. Техника выполнения усложненных упражнений. Основные понятия.

Практика.

Разминка.

Выполнение упражнений:

а) 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.

б) Упражнения на развитие силы брюшного пресса:

-поднимание прямых ног в висе на 900 на большее количество раз;

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа (руки на полу).

в)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.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Анализ выполнения упражнений.

3.Специальная физическая подготовка(15ч. : 4ч. теор./ 11ч. практ.)

Теория. Варианты правильного выполнения упражнений.

Виды упражнений.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости до достижения необходимых 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).

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ выполнения элементов.

4.Акробатика(15ч.: 2ч. тер./ 13ч. практ.)

Теория. Введение новых понятий. Техника выполнения акробатических элементов.

Практика. Отработка правильного и четкого выполнения акробатических элементов.

Акробатические элементы:

- отработка -кувырок из стойки на руках;
- переворот вперед на две ноги с места;
- переворот вперед на одну ногу с места;
- переворот назад на 1 и 2 ноги;
- «рондат» с места, с вальсета, с разбега;
- переворот вперед на 1 ногу с разбега.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ выполнения элементов.

5. Хореография(15ч.: 2ч. тер./ 13ч. практ.)

Теория. Правила соединения хореографических элементов в композиции и применение их при постановке цирковых номеров.

Введение понятий и новых элементов. Техника выполнения элементов.

Практика. Отработка в постановке номеров хореографических композиций в разных темпах.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ выполнения номеров.

6.Оригинальные цирковые жанры(50ч.: 8ч. теор./ 42ч. практ.)

6.1Жонглирование(20ч.: 2ч.теор./ 18ч. практ.)

Теория. Техника безопасности группового жонглирования кольцами и жонглирования 3-мя булавами.

Практика. Отработка парного жонглирования кольцами методом «каскад» и методом «крест»;

- перекидка накрест кольцами;
- задняя перекидка кольцами.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. *Промежуточная аттестация: концертное выступление.*

6.2 Трости (10ч.: 2ч. теор/ 8ч.практ.)

Теория. Разные методы вращения трости.

Практика. Отработка более сложных элементов с тростью:

- вращение трости двумя руками, подбрасывание вверх, ловля и продолжение вращения;
- вращение трости двумя руками, перекидывая ее под батман из правой руки в левую, вращение двумя руками;
- вращение трости двумя руками или одной и при опускании на шпагат или полушпагат.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение.

6.3 Хулахупы (10ч.: 2ч. теор/ 8ч.практ.)

Теория. Правила исполнения сложных трюков при вращении нескольких обручей.

Практика. Отработка новых трюков. Вращение нескольких обручей на туловище и в руках с импровизацией, начиная с вращения одного обруча, поочередно соединяя, образуя цирковой номер из взаимосвязанных трюков.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ выполнения трюков.

6.4. Антипод (10ч.: 2ч. теор/ 8ч.практ.)

Теория. Технология вращения «сигары» на стопах ног вертикально и горизонтально. Правильное положение туловища и постановки ног при работе с «сигарой».

Практика. Вращения «сигары» Соединение всех трюков, отработанных на 2-ом и 3-м годах обучения. Жонглирование 3-мя мячами методом «антипод».

Формирование сольных или групповых номеров «антипод» на основе отрепетированных трюков.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение. Анализ выполненных трюков.

7.Акробатический жанр «Каучук». (7ч.: 3ч. теор./ 4ч. практ)

Теория. Правила постановки номера с использованием упражнений, основанных на 1-ом, 2-ом и 3-ем годах обучения из ОФП и СФП, а также хореографии и акробатики. Техника безопасности при выполнении номеров.

Практика. 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).

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, самоанализ выполненных номеров.

8. Акробатический жанр «Акробатический этюд». (6ч.: 1ч. теор./ 5ч. практ)

Теория. Правила подготовки «Акробатического этюда» с учетом физических способностей исполнителей и приобретенных ими навыков на 1-ом, 2-ом и 3-ем годах обучения. Правильность и точность ориентировки на сцене и передвижение по ней во время исполнения циркового номера.

Практика. Отработка техник и четкости выполнения акробатических поддержек в номере, синхронность их исполнения.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, , самоанализ выполненных номеров.

9.Концертно- конкурсная деятельность (12ч.:12ч.практ.)

Практика:

-Постановка и репетиции новых цирковых номеров.

-Отработка ранее поставленных номеров.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самоанализ выполненных упражнений.

Наблюдение родителей.

9. Итоговое занятие (2ч. : 1ч. теор./ 1ч. практ.)

Теория. Требования к причёске., костюму, макияжу.

Практика. Подведение итогов. Показательные выступления перед родителями обучающихся.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация: концертное выступление. Наблюдение родителей.

Анкетирование родителей, обучающихся.

Планируемые результаты 3- го года обучения (базовый уровень сложности)

К концу 3- го года обучения (базовый уровень сложности)

Обучающиеся будут знать:

- основные цирковые жанры;
- основные элементы акробатики и жонглирования;
- специальные понятия;
- правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений.

Будут развиты:

- умение ритмично двигаться под музыку;
- отдельные группы мышц ;
- творческие способности;
- исполнительские качества: артистизм и эмоциональность;
- умение работать в команде;
- гибкость, пластика, сила, выносливость.

Будут сформированы:

- скоординированность движений;
- умение ставить цели и достигать их;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- умения выполнять основные элементы по общей физической и специальной подготовке, акробатике;
- умения выполнять усложненные цирковые упражнения с предметами (мячи, обручи, трости и др.);
- умения свободно двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков).

Будут воспитаны:

-целеустремленность, настойчивость.

Комплекс организационно- педагогических условий

Календарный учебный график (*Приложение № 1*)

Учебно – воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки специальностей среднего профессионального образования и получивший после трудоустройства дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки». Отвечает требованиям действующего Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Важным условием реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Антре» является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

Для проведения занятий необходимо помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим и техническим нормам, обеспечивающееся тепло- и энергоснабжением в пределах общего режима здания, имеющее пол с ковровым покрытием, хорошо проветриваемое.

Необходимое оборудование:

- 1) Аудиоаппаратура, для проведения занятий под музыку.
- 2) CD-диски с музыкальными записями и фонограммой.
- 3) Зеркала.
- 4) Специальные спортивные тренажеры.
- 5) Маты.
- 6) Цирковой реквизит (булавы, кольца, мячи, обручи, «тринка», «сигара»).

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их ошибок, демонстрации лучших цирковых номеров, дополнительно в работе могут использоваться:

- 1) Видеокамера.
- 2) Телевизор.
- 3) Компьютер, ноутбук.

Формы аттестации/контроля

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: педагогическое наблюдение, тестирование.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого учебного занятия. Формы контроля определяются педагогом дополнительного образования с учетом контингента обучающихся, уровня их развития. Применяется комбинированная форма контроля: фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, диагностика, самоанализ выполненных упражнений, что соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на реализацию дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с локальным актом ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Промежуточная аттестация предполагает концертное выступление и проведение мониторинга уровня обучения и развития по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает разделы: параметры, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, уровень, балл.

Педагог, используя *Приложение* к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся для определенных категорий детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяет уровень обучения (теоретическая подготовка, практическая подготовка) и личностного развития (развитие познавательной, мотивационной, регулятивной, коммуникативной сфер) каждого обучающегося и выставляет соответствующие баллы.

В итоге баллы в соответствии с уровнями переводятся в проценты.

Для общей группы - низкий уровень - 1 балл, выше среднего - 2 балла, средний уровень – 3 балла, выше среднего - 4 балла, высокий уровень – 5 баллов. В итоге баллы в соответствии с уровнями переводятся в проценты.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Антре».

При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обучения, уровня личностного развития позволяет отследить рост каждого обучающегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, что соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

По итогам промежуточной аттестации за учебный год, согласно диагностическим картам результатов обучения и развития обучающихся, обучающиеся переводятся на следующий год обучения при условии пролонгации программы.

Обучающиеся, продемонстрировавшие высокий уровень результативности обучения (согласно диагностическим картам результатов обучения и развития), награждаются грамотами ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Система оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Антре» предусматривает использование социологических методов и приемов: анкетирование родителей, обучающихся.

Оценочные материалы

- опросник по всем темам программы;
- диагностическая карта уровня обучения и личностного развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Антре»

Методическое обеспечение

Для достижения цели, поставленной в программе, и получения запланированного результата с учетом индивидуальных особенностей и способностей детей педагог привлекает обучающихся к открытию новых знаний и включает обучающихся в деятельность. Учит детей ставить перед собой цели и искать пути их достижения.

Теоретическая часть занятий дается в форме презентаций, видеороликов, Обучающиеся должны запомнить новые понятия, термины.

Педагог обращает внимание на общие способы действий, создает ситуацию успеха, поощряет учебное сотрудничество обучающихся. Учит детей оценивать свою деятельность на занятии и деятельность других обучающихся с использованием различных способов выражения мыслей, отстаивания собственного мнения и уважения мнения других.

Виды занятий. На групповых занятиях дается теоретический материал, проводится постановочная работа и репетиции концертно-показательных номеров. Кроме того, используются комбинированные занятия.

На занятии проводится работа по закреплению пройденного материала и контроля знаний.

В заключительной части занятия педагог проводит краткий анализ достигнутых результатов, объясняет, за что обучающиеся получили поощрение.

Образовательный процесс строится с использованием различных методов обучения:

- 1.Словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж).
- 2.Наглядный метод (демонстрация).
- 3.Практический метод (упражнение, практическая работа, практическое задание).
- 4.Объяснительно-иллюстрационный метод (рассказ, объяснение).

Внедрение таких *современных педагогических технологий*, как развивающего обучения, личностно - ориентированный подход в обучении, игровых, здоровьесберегающих, информационно – коммуникационных технологий и др. - способствует оптимизации образовательного процесса и повышению качества знаний, умений, навыков обучающихся, направлено на формирование стремления к познанию.

Используемые методы, приёмы и технологии обучения способствуют последовательной реализации компетентностно-деятельностного подхода: ориентированы на формирование у обучающихся компетенций осуществлять универсальные действия, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные; рассчитаны на применение практика–ориентированных знаний, умений, навыков.

Программа обеспечена различными видами методической продукции.

Учебно- методический комплекс

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Антре»,
- календарный учебный график,

- учебно-методические материалы,
- видео- и аудиозаписи,
- планы - конспекты открытых занятий,
- планы – конспекты мастер- классов.

Список литературы

Для педагога:

1. Баршай, В. М. Гимнастика/ В. М. Баршай, В.Н. Курысь– Москва: Феникс, 2009.
2. Васильков, А. А. Акробатика/ А. А. Васильков – Москва: 2006.
3. Игнашенко, Б. А. М. Акробатика/ Б. А. Игнашенко – Москва : Физкультура и спорт, 2002.

Для обучающихся:

1. Генералова, И. А. Мастерская чувств /И.А.Генералова- Москва : Просвещение, 2011.

Для родителей (законных представителей)

1. Рыданова, И. И. Педагогика общения/. И. И. – Минск: Белорусская наука, 1998.

Приложение №2

Репертуарный план на 2025/ 2026 учебный год 1-го года обучения

№/№	Название номера	Сроки сдачи
1.	«Путешествие в Египет»	ноябрь
2.	«Игра с хулахупами»	январь
3.	Акробатический этюд «Вдохновение»	май

Репертуарный план на 2025/ 2026 учебный год 2-го года обучения

№/№	Название номера	Сроки сдачи
1.	«Веселые жонглеры»	октябрь
2.	«Веселые скакалки»	декабрь
3.	«Йога»	февраль
4.	Танец с тростями	март
5.	Антипод	май

Репертуарный план на 2025/ 2026 учебный год 3-го года обучения

№/№	Название номера	Сроки сдачи
1.	«Смелые жонглеры»	октябрь
2.	«Акробатические этюды»	декабрь
3.	Антипод	май

Скреплено печатью

(восемь ЛИСТОВ)

Ю.В. Грошев

