

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕГУНИЦКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
(МОУ ДО «БШИ»)

ПРИНЯТА:

на заседании
педагогического
совета протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МОУ ДО «БШИ»
№ 55 от «01» сентября 2020 г.
_____ Литовченко В. А.



**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ ЭКВИЛИБРА»**

Сроки реализации программы – 3 года
Вязкова Светлана Юрьевна, преподаватель

д. Бегуницы, Волосовский район
2020 г.

Структура программы учебного предмета

1. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Обоснование структуры программы*
- *Срок реализации учебного предмета*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цели и задачи учебного предмета*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий*

2. Содержание учебного предмета

- *Годовые требования по классам;*

3. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*
- *Критерии оценки*
- *Организация образовательного процесса*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы*

4. Список рекомендуемой методической литературы

1. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета **«Основы эквилибра»** разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области циркового искусства.

Эквилибристика является одним из основных жанров циркового искусства. В переводе с латинского языка слово «эквилибр» означает «находящийся в равновесии». Эквилибристика – это не только интересный и довольно сложный цирковой жанр, но и развитие чувства равновесия тела, определенная физическая нагрузка на мышцы, а также отличная тренировка памяти. Сочетание различных видов эквилибра с другими цирковыми жанрами ведет к гармоничному развитию организма, к физическому здоровью. Эквилибристика - сложное искусство, требующее определенной точности и чувства равновесия. При малейшем замедлении реакции исполнителя равновесие нарушается. Поэтому при обучении детей эквилибру необходимо особое внимание уделять повторению упражнений, приемов, добиваться их соответствующей отделке.

Занятия эквилибром дают отличное развитие всех мышц, вырабатывает физическую силу, ловкость, выносливость, пластическую выразительность и координацию движений, оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, придают фигуре красивую осанку; способствуют воспитанию волевых качеств юного артиста, позволяют научиться самоконтролю, умению преодолевать трудности и проявлять необходимую настойчивость в достижении цели.

Обоснование структуры программы

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Срок реализации учебного предмета.

Срок реализации учебного предмета «Основы эквилибра» составляет 3 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета. Общий объем максимальной учебной нагрузки (трудоемкость в часах) учебного предмета «Основы эквилибра» со сроком обучения **3 года**.

Форма проведения учебных занятий.

Занятия по предмету «Основы эквилибра» проводятся в **индивидуальной форме**. Продолжительность одного занятия **25 минут** (0,5 академического часа)

Цели и задачи учебного предмета.

Цель программы: обучение и воспитание детей исполнению элементов и композиций в жанре эквилибристики.

Задачи:

- формирование знания техники безопасности на тренировках и выступлениях;
- формирование умения владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- формирование умения красиво и четко выполнять элементы, соединения и композиции;
- подготовка физического аппарата детей к выполнению сложных трюков;

- развитие физических качеств (гибкость, скорость, ловкость, силу), творческой активности;
- развитие выносливости, координации, ориентирования в пространстве;
- совершенствование вестибулярного аппарата;
- формирование доброжелательных взаимоотношений между педагогом и ребёнком, родителями;
- формирование способности к общению;
- развитие исполнительских качеств - артистизма и эмоциональности воспитание культуры тела.

Методы обучения.

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

Принцип систематичности. За соблюдением данного принципа необходимо вести строгий контроль. Обучение осуществляется на протяжении ряда лет, в течение учебного года - от занятия к занятию. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате физических упражнений, обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

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

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

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

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

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

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

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

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

1. Антиподные подушки – 20 шт.
2. Маты мягкие (мягкие) – 20 шт.
3. Столы - 3 шт.
4. Страховочная лонжа – 2 шт.
5. Скользящая лонжа – 1 шт.
6. Колесо подвесное – 1 шт.
7. Кольца гимнастические-1 пара
8. Катушки -20 шт.
9. Лестницы - 4 шт

2. Содержание программы

Годовые требования по классам

Наименование разделов программы:

Раздел 1. Стойка на руках.

Раздел 2. Стойка на голове

Раздел 3. Равновесие на катушке.

Раздел 4. Равновесие на локте.

1 год обучения

№ П/П	Наименование разделов и тем:	Всего часов
1.	Стойка на руках	4,5
2.	Стойка на голове	4
3.	Равновесие на катушке	4
4.	Равновесие на локте (левая правая рука)	4
	Итого	16,5

1. Стойка на руках

Отработка правильного положения туловища, рук, ног, головы в стойке на руках.

Выход махом в стойку на полу.

Техника балансирования.

Выход толчком в стойку на полу, на кубиках, на «стоялках».

Отводить поочередно 2 кубика в стороны (подготовка).

Выход силой в стойку на полу - подготовка (девушки по возможности).

Стойка на полу - ноги шпагатом (девушки).

2. Стойка на голове

Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке.

Фиксировать стойку на голове на полу, отпуская руки - ноги в группировке.

Отталкиваться, опираясь руками, фиксировать голову на полу, ноги в группировке, затем выпрямить их /слегка в разножке/

Отработка техники балансирования.

Фиксировать стойку на голове, придерживаясь руками.

3. Равновесие на катушке

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

4. Равновесие на локте (1-2)

Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке.

Фиксировать стойку на локте, придерживаясь другой рукой.

2 год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем.	
1.	Стойка на руках	5
2.	Стойка на голове	4
3.	Равновесие на катушке	4
4.	Равновесие на локте (левая правая рука)	4
	Итого	17

1. Стойка на руках

Выход силой в стойку на руках на полу, тростях, руле - ноги в группировке и углом.

Выход «планшем» - юноши (подготовка, по желанию).

Фигурные стойки на руках на тростях «Узкоручка». Выход силой (подготовка).

Вращаться в стойке на руках - один круг.

2. Стойка на голове

Опускаться на голову из стойки на руках.

Переходить в стойку на руках - из стойки на голове (юноши силой).

Фиксировать стойку на голове, отпуская руки.

3. Равновесие на катушке

Выход в стойку на руках толчком - подготовка (девушки и юноши по желанию).

Выход силой в стойку на руках на катушке (ноги углом, группировкой, разножкой).

4. Равновесие на локте (1-2)

Опускаться в равновесие на локте из стойки на руках.

Из равновесия на локте выход силой в стойку на руках - подготовка (юноши).

Опуститься из стойки на двух, а затем и на одной руке в равновесие на локте, вращаться 1 круг и затем силой выйти обратно в стойку на двух руках.

3 год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	
1.	Стойка на руках	5
2.	Стойка на голове	4
3.	Равновесие на катушке	4
4.	Равновесие на локте (левая правая рука)	4
	Итого	17

1. Стойка на руках

В стойке на руках собирать и разбирать пирамиду из кубиков.

Выход «планшем» в стойку на тростях.

Выход силой из угла на тростях - несколько раз подряд.

Стойка на правой руке (по возможности самостоятельно).

Стойка на левой руке - подготовка.

Выход толчком на одну руку на кубике, без помощи другой руки (подготовка).

Выход силой на одну руку на кубике, без помощи другой руки (подготовка).

Сгибание-разгибание рук («жим от груди в стойке») несколько раз подряд.

2. Стойка на голове

В стойке на голове фиксировать (самостоятельно), выполняя движения - группировать и выпрямлять ноги, опускать их углом и поднимать, соединять и разъединять.

Фиксировать стойку (самостоятельно) в разных положениях на выдержку.

Фиксировать стойку, прикладывая руки к бедрам (подготовка)

3. Равновесие на катушке

Стойка на 2 - 3-х катушках, заход и сход (самостоятельно).

4. Равновесие на локте (1-2)

Выход силой в стойку на руках из равновесия на локте.

Опуститься в равновесие из стойки на руках, вращаться один круг и обратно силой в стойку.

Примечание: в процессе тренировки рекомендуется выполнять следующие упражнения:

а) из стойки на руках кульбит вперед и снова в стойку на руках;

б) то же, но кульбит назад;

в) кульбит в стойку на руках;

г) в стойке на руках поворот на месте на 180* и 360*;

д) фиксировать стойку на руках с закрытыми глазами на различных опорах:

на кубиках, на «стоялках», на тростях и «узкоручкой» на полу;

- закрепление и совершенствование навыков обучающихся, посредством постоянных тренировок и подготовк цирковых номеров.

3. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации учебного предмета включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося и итоговую аттестацию.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться тестирование, участие в концертах и фестивалях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Форму и время проведения промежуточной аттестации по этому предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно минимум один раз в

конце каждого учебного года или по окончании каждой четверти (полугодия). Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены.

По завершении изучения предмета проводится итоговая аттестация в конце 3 класса, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

При проведении экзамена необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Формы текущего контроля:

контрольные уроки,
творческие смотры.

Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (участие в гимнастическом учебном номере или демонстрация отдельных гимнастических элементов в соответствии с программой).

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Требования к выпускным экзаменам определяются образовательным учреждением самостоятельно. Образовательным учреждением должны быть разработаны критерии оценок итоговой аттестации.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультации с целью их подготовки к контрольным урокам, зачетам, экзаменам.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Контроль уровня освоения образовательной программы проводится в форме сдачи норматива по окончании каждого полугодия. Оцениваются результаты контрольных упражнений по 5-балльной системе в соответствии с нормативами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Организация образовательного процесса.

Для правильного и рационального проведения урока в группе должно быть не более 1 человек.

Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам: несерьезного подхода к тренажу со стороны обучающихся; недопонимания цели того или иного упражнения и непонимания как исполнить то или иное упражнение; физической неподготовленности для исполнения того или иного упражнения; ненужного лихачества, «куража» при исполнении того или иного упражнения, полностью еще неосвоенного.

Для исправления ошибок обучающимся необходимо делать индивидуальные замечания и на каждом уроке проводить проверку усвоенных элементов. Необходимо также обращать особое внимание на обучение страховке и само страховке, как одной из мер предосторожности от получения травм.

Преподавателю дается право строить урок по своему усмотрению. Нарастание нагрузки должно быть постепенным, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на различные мышечные группы. Комплекс ОФП должен периодически обновляться, усложняться по мере освоения упражнений учащимися.

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

Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому ученику, учитывая его возрастные, физические и двигательные возможности.

Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся на этом этапе обучения не предусмотрена в связи с большой травмоопасностью жанра. Обучающимся можно рекомендовать посещение различных цирковых представлений, концертов, фестивалей, знакомство с соответствующей литературой.

4. Список рекомендуемой методической литературы.

1. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство, 1984
2. Гуревич З.Б. Эквилибристика. М., Искусство, 1982
3. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1977
4. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ, 2008
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003
6. Теория физического воспитания. Учебник под ред. И.М.Коряковского. М., Физкультура и спорт, 1961
7. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979
8. 4. Барди Ф. «Под цирковым шатром» Саратов 1973г.
9. 5. Кох З. «вся жизнь в цирке» «Искусство» М.1983г.
10. 6. Большой справочник школьника «Дрофа» М.2002г.
11. 7. Никулин Ю.В. Мир цирка «кладезь» М. 1995г.
12. 8. Никулин Ю.В.» Цирковые клоунады, репризы» «Советская Россия» М. 1970г.
13. 9. Славский Р. «Встречи с цирковым прошлым». «Искусство» М. 1989г.
14. 10. Румянцев Н. «Карандаш» «Искусство» М. 1987г.
15. 11. Успенский В. Очарованные цирком. «Скандинавил» СПб 1995г.
16. 12. Шпеер А.Я. Цирк. «Сов. Энциклопедия» М.1979г.
17. 13. Гурович А.Б. На арене и вокруг неё. «Искусство» М. 1990г.
18. 14. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в УДО «Акробатика»» «Владос» М. 2003г.